

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет



СВЕРЖДАЮ

2019 г.

## Физическая культура и спорт (Общая физическая культура) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план

Для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 400

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3, 4

аудиторные занятия 312

самостоятельная работа 88

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		18		18		17,7			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	6	6	6	6	6	6	6	6	24	24
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	288	288
Итого ауд.	78	78	78	78	78	78	78	78	312	312
Контактная	78	78	78	78	78	78	78	78	312	312
Сам. работа	22	22	22	22	22	22	22	22	88	88
Итого	100	100	100	100	100	100	100	100	400	400

Программу составил(и):

к.пед.н., доцент, Арзамасцев М.Н.; к.пед.н., доцент, Коптев О.В.



Рецензент(ы):

к.пед.н., доцент, проректор по УР КГАФКиС, Шевченко Т.Н.



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (Общая физическая культура)**

разработана в соответствии с ФГОС 3++

составлена на основании учебных планов:

для всех направлений (уровень бакалавриата) и специальностей (уровень специалитета) КРСУ

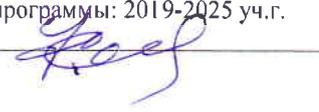
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 10.09 2019 г. № 1

Срок действия программы: 2019-2025 уч.г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_



---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от \_\_ 2020 г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от \_\_ 2021 г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от \_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ 2014 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от \_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
1.2	воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
1.3	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
1.4	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
1.5	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
1.7	владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
1.8	обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.08	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Соответствие тапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания в ПРИЛОЖЕНИИ 8.  
В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	о физической культуре и спорте в общекультурной и профессиональной жизни,
3.1.2	социально-биологические основы физической культуры и спорта,
3.1.3	о физической культуре и спорте как социальном феномене общества,
3.1.4	основы здорового образа жизни,
3.1.5	особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности;
3.1.6	общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
3.1.7	основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма,
3.1.8	роль физической культуры и спорта в развитии человека.
3.1.9	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.10	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.11	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.12	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.13	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	самостоятельно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
3.2.2	оказывать своевременную первую медицинскую помощь;
3.2.3	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
3.2.4	придерживаться здорового образа жизни;

3.2.5	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	различными современными понятиями в области физической культуры;
3.3.2	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
3.3.3	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
3.3.4	агитационными навыками за здоровый образ жизни.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. Теоретический (1)</b>							
1.1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2		Л2.1 Э1	0	
1.4	Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. /Ср/	1	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
<b>Раздел 2. Практический (1)</b>							
2.1	Разучивание основ техники элементов волейбола. Учебная игра. /Пр/	1	18		Л3.4 Э4	0	
2.2	Разучивание основ техники элементов баскетбола. Учебная игра. /Пр/	1	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Э2	0	
2.3	Разучивание основ техники элементов футбола. Учебная игра. /Пр/	1	18		Л3.5 Л3.6 Э3 Э6	0	
2.4	Разучивание основ техники элементов легкой атлетики. Контрольное соревнование. /Пр/	1	18		Э5 Э7	0	
2.5	Закрепление навыков технических элементов. /Ср/	1	10		Л3.3 Л3.8 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
2.6	/Зачёт/	1	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
<b>Раздел 3. Теоретический (2)</b>							
3.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в урегулировании работоспособности. /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	
3.2	Общая физическая культура и специальная подготовка в системе физического воспитания( часть 1) /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	

3.3	Общая физическая культура и специальная подготовка в системе физического воспитания( часть 2) /Лек/	2	2		Л2.1 Э1	0	
3.4	Средства и методы физической культуры и спорта. /Ср/	2	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
<b>Раздел 4. Практический (2)</b>							
4.1	Разучивание основ элементов техники и тактики волейбола. Учебная игра. /Пр/	2	18		Л3.4 Э4	0	
4.2	Разучивание основ элементов техники и тактики баскетбола. Учебная игра. /Пр/	2	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
4.3	Разучивание основ элементов техники и тактики футбола. Учебная игра. /Пр/	2	18		Л3.5 Л3.6 Э3 Э6	0	
4.4	Разучивание основ элементов техники и тактики легкой атлетики. Контрольное соревнование. /Пр/	2	18		Э5 Э7	0	
4.5	Закрепление навыков технических элементов. /Ср/	2	10		Л3.8 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
4.6	/Зачёт/	2	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
<b>Раздел 5. Теоретический (3)</b>							
5.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	3	2		Л2.1 Э1	0	
5.4	Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. /Ср/	3	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
<b>Раздел 6. Практический (3)</b>							
6.1	Совершенствование техники и тактики волейбола. Контрольные соревнования. /Пр/	3	18		Л3.4 Э4	0	
6.2	Совершенствование техники и тактики баскетбола. Контрольные соревнования. /Пр/	3	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
6.3	Совершенствование техники и тактики футбола. Контрольные соревнования. /Пр/	3	18		Л3.5 Л3.6 Э3 Э6	0	
6.4	Совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Контрольные соревнования. /Пр/	3	18		Э5 Э7	0	
6.5	Закрепление навыков техники и тактики. /Ср/	3	10		Л3.8 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.

6.6	/Зачёт/	3	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.
<b>Раздел 7. Теоретический (4)</b>							
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	4	2		Л2.1 Э1	0	
7.4	Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. /Ср/	4	12		Л2.1 Э1	0	Написание реферата на заданную тему.
<b>Раздел 8. Практический (4)</b>							
8.1	Совершенствование техники и тактики волейбола. Контрольные соревнования. /Пр/	4	18		Л3.4 Э4	0	
8.2	Совершенствование техники и тактики баскетбола. Контрольные соревнования. /Пр/	4	18		Л1.1 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2	0	
8.3	Совершенствование техники и тактики футбола. Контрольные соревнования. /Пр/	4	18		Л3.5 Л3.6 Э3 Э6	0	
8.4	Совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Контрольные соревнования. /Пр/	4	18		Э5 Э7	0	
8.5	Закрепление навыков техники и тактики. /Ср/	4	10		Л3.7 Л3.8 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	Сдача двух контрольных нормативов.
8.6	/Зачёт/	4	0			0	Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Во время зачета преподаватель подводит итог по сдаче студентом контрольных нормативов его физической подготовленности.

Помимо этого, студенту необходимо публично защитить реферат по выбранной теме и ответить на 3 теоретических вопроса.

Вопросы для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
17. Здоровый образ жизни и его составляющие.
18. Личностное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
19. Основные требования как условие формирования здорового образа жизни.
20. Основные требования к организации здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.

## 2 семестр.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Методы физического воспитания.
7. Основы обучения движениям.
8. Основы совершенствования физических качеств.
9. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Значение мышечной релаксации.
16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями.
19. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

## 3 семестр.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
13. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
14. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
15. Возможные формы организации тренировки в вузе.
16. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
17. Основные пути достижения необходимой подготовленности занимающихся.
18. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
19. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Календарь студенческих соревнований.
21. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
22. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и

спортом.

23. Врачебный контроль, его содержание.
24. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
25. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм и функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
26. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4 семестр.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.
8. Производственная физическая культура.
9. Производственная гимнастика.
10. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
14. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
17. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий женщин.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
19. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
20. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ и ВЛАДЕТЬ:

Оценка уровней обученности уметь и владеть определяется как сумма баллов, набранных студентом по текущему и рубежному контролю.

## 5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Учебными планами не предусматривается написание курсовой работы (проекта) по дисциплине.

## 5.3. Фонд оценочных средств

РЕФЕРАТ С ПУБЛИЧНОЙ ЗАЩИТОЙ. Тематика рефератов:

1 семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.

24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

#### 2 семестр.

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
4. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
5. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
6. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
8. Типы изменений умственной работоспособности студента.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Характеристика и воспитание физических качеств.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
14. Структура учебно-тренировочного занятия.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
18. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы занятий физическими упражнениями.
22. Общая и моторная плотность занятия.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Организация самостоятельных занятий.
26. Возрастные особенности содержания занятий.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
30. Профилактика спортивного травматизма.

#### 3 семестр.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

## 4 семестр.

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.
5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.
6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.
7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Влияние современной автоматизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
14. Система контроля ППФП студентов.
15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
17. Здоровье и экология.
18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.

## СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

## 1 семестр.

## Девушки:

Приседание на одной ноге

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

Подтягивание на перекладине (высота 90 см)

## Юноши:

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

В висе поднимание ног до касания перекладины

## 2 семестр.

## Девушки:

Бег 1000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места

Бег 60 м (сек.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову)

## Юноши:

Бег 2000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 60 м (сек.)

Подтягивание на перекладине

## 3 семестр.

## Девушки:

Приседание на одной ноге

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

Подтягивание на перекладине (высота 90 см)

## Юноши:

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Прыжок в длину с разбега (см)

Высота подскока с места (см)

В висе поднимание ног до касания перекладины

## 4 семестр.

## Девушки:

Бег 1000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места

Бег 60 м (сек.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову

Юноши:

Бег 2000 м (мин., сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 60 м (сек.)

Подтягивание на перекладине

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Посещение и активность.

Реферат с публичной защитой.

Сдача контрольных нормативов.

Шкалы оценивания по всем видам оценочных средств в ПРИЛОЖЕНИИ 1

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Арзамасцев М.Н.	Баскетбол как средство физического воспитания в Вузе: Учебное пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2014

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Арзамасцев Н.М., Райская Н.В.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности: Методические рекомендации по теоретическому курсу	Бишкек: Изд-во КPCY 2006

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Арзамасцев М.Н., Световой А.В., Солодова О.О.	Развитие прыгучести у баскетболистов: Методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCY 2015
Л3.2	Арзамасцев М.Н.	Особенности методики самостоятельной технико-тактической подготовки баскетболиста: Учебное пособие	Бишкек: КPCY 2015
Л3.3	Арзамасцев М.Н.	Особенности методики самостоятельной подготовки баскетболиста: Учеб. пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2015
Л3.4	Тотоллина Т.В., Джаныбеков Д.Д., Иванов В.Р.	Развитие координации у волейболистов: Методическое пособие	Бишкек: Изд-во КPCY 2014
Л3.5	Джаныбеков Д.Д., Недугов Р.В.	Физическая подготовка футбольных арбитров: Методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCY 2016
Л3.6	Самсомов А.В.	Особенности отбора в группы футбола в КPCY: Методическое руководство	Бишкек: Изд-во КPCY 2011
Л3.7	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика: Учебное пособие	М.: Академия 2005
Л3.8	Сост.: Е.В. Гвоздик, Р.В. Недугов, В.В. Бочкарев	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию со студентами вузов: методические рекомендации	Бишкек: Изд-во КPCY 2017

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Информационная справочная система по физической культуре и спорту	<a href="http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-">http://window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-</a>
Э2	Справочная система по баскетболу	<a href="http://www.basketball.ru/reference/">http://www.basketball.ru/reference/</a>
Э3	Правила игры в футбол	<a href="http://www.d-camp.ru/node/915">http://www.d-camp.ru/node/915</a>
Э4	Правила игры в волейбол	<a href="http://www.dinamo-vau.ru/blog/pravila-igrv-v-">http://www.dinamo-vau.ru/blog/pravila-igrv-v-</a>
Э5	Правила соревнований по легкой атлетике	<a href="http://athletics-sport.info/rules">http://athletics-sport.info/rules</a>
Э6	Футбол. Правила игры.	<a href="http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football">http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football</a>
Э7	Легкая атлетика: обучение	<a href="http://sportwiki.to">http://sportwiki.to</a>

<b>6.3. Перечень информационных и образовательных технологий</b>	
<b>6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии</b>	
6.3.1.1	Традиционные образовательные технологии – лекции репродуктивного типа, ориентированные прежде всего на сообщение знаний и способов действий, передаваемых студентам в готовом виде и предназначенных для воспроизводящего усвоения и разбора конкретных образцов. Также практические занятия в форме практических упражнений
6.3.1.2	Инновационные образовательные технологии – занятия в интерактивной форме, которые формируют системное мышления и способность генерировать идеи при решении различных творческих заданий. К ним относятся следующие: строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения, расчлененные упражнения, игровой метод, соревновательный метод
6.3.1.3	Информационные образовательные технологии – самостоятельное использование студентом компьютерной техники и интернет-ресурсов для выполнения самостоятельной работы.
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения</b>	
6.3.2.1	Единое окно доступа к информационным ресурсам/ физическая культура и спорт/ ( <a href="http://window.edu.ru/catalog/resources/">http://window.edu.ru/catalog/resources/</a> )

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Лекционная аудитория на 200 посадочных мест (учебный корпус № 1, БЛЗ) с мультимедийным проектором;
7.2	Компьютерные классы для выполнения самостоятельной работы (написания рефератов) и ознакомления с интернет-источниками: -корпус 7 - ауд.107 (Гум.Фак.); -корпус 8 - ауд.501(Юр.Фак.); -корпус 1 - 315 (Фак.Межд.Отн.); -корпус 3 - ауд.202, -корпус 14 - ауд.213, 211, 210(ЭФ); -корпус 3 - ауд.307,308(ЕТФ); -корпус 12 - ауд.305(ФАДиС); -корпус 11 - ауд.410,411, корпус "Аламедин" - ауд.239,101(МФ);
7.3	Два спортивных игровых зала с раздевалками для юношей и девушек, туалетами;
7.4	Три спортивных площадки с легкоатлетическими дорожками и секторами для прыжков в длину;
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола);
7.6	Площадка игровая баскетбольная;
7.7	Три игровые волейбольные площадки;
7.8	Зал для занятий аэробикой;
7.9	Два кабинета для занятий лечебной физкультурой с необходимым учебно-практическим и учебно-лабораторным оборудованием и велотренажерами;
7.10	Стенка гимнастическая;
7.11	Козел гимнастический;
7.12	Конь гимнастический;
7.13	Перекладина гимнастическая;
7.14	Брусья гимнастические параллельные;
7.15	Мост гимнастический подкидной;
7.16	Скамейка гимнастическая жесткая;
7.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей;
7.18	Стойка для штанги;
7.19	Штанги тренировочные;
7.20	Гантели наборные;
7.21	Маты гимнастические;
7.22	Скакалка гимнастическая;
7.23	Палка гимнастическая;
7.24	Обруч гимнастический;
7.25	Флажки разметочные на опоре;
7.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
7.27	Мячи баскетбольные;
7.28	Сетка волейбольная;
7.29	Мячи волейбольные;
7.30	Мячи футбольные;
7.31	Насос для накачивания мячей;
7.32	Кабинет преподавателей, включающий в себя рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, аптечку медицинскую и стенд для проверки зрения;
7.33	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, включающий в себя стеллажи и контейнеры.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Технологические карты дисциплины в ПРИЛОЖЕНИИ 2

**МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:**

1. Текущий контроль: усвоение учебного материала на лекционных и практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность и выполнение обязательных заданий для самостоятельной работы
2. Рубежный контроль: проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом. Выполнение модульных контрольных заданий проводится в письменном виде и является обязательной компонентой модульного контроля.
3. Промежуточный контроль - завершенная задокументированная часть учебной дисциплины (1,2,3,4 семестры - зачет) – совокупность тесно связанных между собой зачетных модулей.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ**

При явке на зачёты студенты обязаны иметь при себе зачётные книжки, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена или зачета.

Преподавателю предоставляется право поставить зачёт тем студентам, которые набрали более 60 баллов за текущий и рубежный контроли, оцениваемые как посещаемость и сдача контрольных нормативов.

На промежуточном контроле студент должен верно ответить на теоретические вопросы и защитить реферат.

Студенты могут использовать технические средства, справочно-нормативную литературу, учебные программы.

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ДОПУСКАЮТСЯ СТУДЕНТЫ, ПОСЕТИВШИЕ ВСЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА.**

1. Тема реферата выбирается в соответствии с Вашими интересами и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.
2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуются использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы, а также газеты специализирующиеся на геологической тематике.
3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.
4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...
5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Луначев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.
6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А- 4) шрифтом TimesNewRoman, 14. Начинается с титульного листа (оформляется по образцу ПРИЛОЖЕНИЕ 3), в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделять на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).
7. Завершают реферат разделы "Заключение" и "Список использованной литературы". В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.
8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. Для этого достаточно использовать в качестве примера любую книгу изданную крупными научными издательствами: "Наука", "Прогресс", "Основы геологии", и др. Или приведенный выше список литературы. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том \_\_. № \_\_. Страницы от \_\_ до \_\_.

Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от \_\_ до \_\_.

Примерное содержание работы:

- Наименование: Объем: 13-15 стр.
- Введение (цели, задачи) 1-2 стр.
- Основная часть 10-12 стр.
- Заключение 1-2 стр.
- Список использованной литературы 1стр.

9. Инструкция докладчикам.

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всего доклада;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 7 мин.; дискуссия - 5 мин.;

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Мультимедийные презентации - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Требование к студентам по подготовке презентации и ее защите на занятиях в виде доклада.

1. Тема презентации выбирается студентом из предложенного списка ФОС и должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме занятия.

2. Этапы подготовки презентации

Составление плана презентации (постановка задачи; цели данной работы)

Продумывание каждого слайда (на первых порах это можно делать вручную на бумаге), при этом важно ответить на вопросы:

- как идея этого слайда раскрывает основную идею всей презентации?
- что будет на слайде?
- что будет говориться?
- как будет сделан переход к следующему слайду?

3. Изготовление презентации с помощью MS PowerPoint:

- Имеет смысл быть аккуратным. Неряшливо сделанные слайды (разнобой в шрифтах и отступах, опечатки, типографические ошибки в формулах) вызывают подозрение, что и к содержательным вопросам студент - докладчик подошёл спустя рукава.

- Титульная страница необходима, чтобы представить аудитории Вас и тему Вашего доклада.

- Количество слайдов не более 30.

- Оптимальное число строк на слайде — от 6 до 11.

- Распространённая ошибка — читать слайд дословно. Лучше всего, если на слайде будет написана подробная информация (определения, формулы), а словами будет рассказываться их содержательный смысл. Информация на слайде может быть более формальной и строго изложенной, чем в речи.

- Оптимальная скорость переключения — один слайд за 1–2 минуты.

- Приветствуется в презентации использовать больше рисунков, картинок, формул, графиков, таблиц. Можно использовать эффекты анимации.

- При объяснении таблиц необходимо говорить, чему соответствуют строки, а чему — столбцы.

- Вводите только те обозначения и понятия, без которых понимание основных идей доклада невозможно.

- В коротком выступлении нельзя повторять одну и ту же мысль, пусть даже другими словами — время дорого.

- Любая фраза должна говориться за чем-то. Тогда выступление будет цельным и оставит хорошее впечатление.

- Последний слайд с выводами в коротких презентациях проговаривать не надо.

- Если на слайде много формул, рекомендуется набирать его полностью в MS Word (иначе формулы приходится размещать и выравнивать на слайде вручную). Для этого удобно сделать заготовку — пустой слайд с одним большим Word-объектом «Вставка / Объект / Документ Microsoft Word», подобрать один раз его размеры и размножить на нужное число слайдов.

Основной шрифт в тексте и формулах рекомендуется изменить на Arial или ему подобный; шрифт Times плохо смотрится издали. Обязательно установите в MathType основной размер шрифта равным основному размеру шрифта в тексте.

Никогда не выравнивайте размер формулы вручную, вытягивая ее за уголок.

4. Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

5. Инструкция докладчикам.

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; дискуссия - 5 мин.;

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название презентации;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;

- живую интересную форму изложения;

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио - визуальных и визуальных материалов.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ.

##### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Прыжок в длину с места

1.1 Для сохранения баланса при опускании вниз выводите обе руки вперед;

1.2 Чтобы сохранять равновесие при приседе, необходимо корпус слегка наклонять вперед;

1.3 Толчок от пола должен производиться пяткой;

1.4 Обратите внимание на расположение колена сгибаемой ноги – оно не должно уходить от прямой линии внутрь или наружу, в противном случае завалы неизбежны. Старайтесь держать коленную чашечку над линией между вторым и третьим пальцами ноги

1.5 Вытянутая нога должна стремиться к полному выпрямлению;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2.1 Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): Руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

2.2 Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

2.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

2.4 Стопы упираются в пол без опоры

Тест Купера

3.1 Бег трусой-поможет запустить все необходимые системы в организме, разогреть его и подготовить к предстоящей работе; Различные виды общеразвивающих упражнений, которые будут направлены на все группы мышц; Обязательная растяжка. Которая поможет избежать травм и подготовить мышцы и связки к работе.

Штрафные броски

4.1 Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2 — 3 м) под углом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.

4.2 Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа — правой, слева — левой рукой; со средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой

4.3 Задания выполнять сериями по 4 — 6 повторений в каждой серии

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ.

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на:

всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учебные группы комплектуются с учетом пола и уровня физической подготовленности студентов.

Практические занятия для студентов подготовительной и основной медицинской групп проводятся совместно.

Студенты основного учебного отделения должны овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, а также по судейству спортивных соревнований по легкой атлетике и избранному виду спорта.

Студенты основной медицинской группы, хорошо физически подготовленные, проявляющие интерес и способности могут переводиться на занятия в избранном виде спорта.

На учебных занятиях со студентами, отнесенными к подготовительной медицинской группе, учитываются индивидуальные особенности каждого студента; объем и интенсивность физических нагрузок повышается, строго придерживаясь принципа доступности и постепенности, контролируется выполнение студентами заданий для самостоятельных занятий во внеурочное время.

В учебных группах занятия проводятся по общей и специальной физической подготовке различных видов спорта.

Программный материал рассчитан на 2 курса.

#### ГИМНАСТИКА.

Утренняя гимнастика. Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Объем и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Производственная гимнастика. Задача вводной гимнастики, физкультурной паузы

и физкультминутки. Принципы построения комплексов упражнений с учетом пола, возраста, физической подготовленности, особенностей производственной деятельности и т.д. Регулирование физической нагрузки.

Гигиеническое обеспечение занятий. Обязанности инструктора производственной гимнастики в вузе, на производстве, в

учреждении. Краткая характеристика атлетической, ритмической, военно-прикладной, профессиональной, лечебной и спортивной гимнастики.

Практические занятия. Основная задача: развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости.

Основная гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения. Передвижения, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Основной задачей практических занятий является воспитание физических качеств выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации.

Бег на короткие дистанции (60-100 м). Бег на длинные дистанции (муж. – 2 или 3 км, жен. – 1-2-3 км). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

##### БАСКЕТБОЛ.

Совершенствование техники игры. Техника перемещений. Бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника овладения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений на площадке.

Техника овладения мячом. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Индивидуальные действия при бросках в корзину. Элементы тактики игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

##### ВОЛЕЙБОЛ.

Обучение и совершенствование техники. Техника приема, передача мяча. Стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры. Индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

##### ФУТБОЛ.

Обучение и совершенствование техники игры. Техника полевого игрока. Передвижения, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря.

Передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры. Функции игроков, индивидуальная и командная тактика. Тактика нападения и защиты. Варианты технических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Для понимания материала и качественного его усвоения рекомендуется:

1. В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ РАБОТЫ С РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ.

2. ПО СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

В качестве обязательного минимума программа включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических занятий и отношение к физической культуре;

- практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте, в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

Для построения учебного процесса на весь период обучения предусмотрена посеместровая аттестация, выделено 400 часов в обязательном курсе (из них 312 включенных в учебное расписание), а также по фактически затраченному времени предусматривается учебная нагрузка для проведения занятий в отделении спортивного совершенствования по видам спорта.

Количество часов на занятиях в группах спортивного совершенствования в учебном году по видам спорта: группа спортсменов III-II разрядов – 240 часов, I разряда и кандидатов мастеров спорта – 320 часов, группа мастеров спорта – 420 часов.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям (основное, специальное и спортивное). Распределение проводится в начале учебного года или семестра с учетом интересов студента, состояния его здоровья, физического развития, спортивной подготовки.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

Численный состав до 20 человек.

В специальное отделение зачисляются студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья по результатам медицинского обследования. Численный состав до 20 человек.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер.

Форма медицинской справки: «справка о временной нетрудоспособности студента»

Временно освобожденными считаются студенты, перенесшие заболевания гепатитом, а также послеоперационный период, женщины до и после родов, открытая форма туберкулеза. Остальные студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья направляются на ЛФК или в спецотделение.

Студенты, временно освобожденные от физической нагрузки, осваивают на практических занятиях теоретический курс, проходят инструкторскую и судейскую практику, выполняют дополнительно к основной, письменную тематическую

контрольную работу, связанную с характером их заболевания.

В спортивное отделение (по видам спорта) зачисляются студенты первого, второго и старших курсов с обязательным посещением теоретических и методико-практических занятий программы. В спортивное отделение входят студенты I-III разрядов, КМС и МС.

Зачисление проводится по личному заявлению студента с визой преподавателя учебной группы и резолюцией тренера-преподавателя по виду спорта.

Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, индивидуальных и индивидуально-групповых консультаций, самостоятельных по заданию и контролю преподавателя в режиме учебного дня, занятий в спортивных секциях, группах по интересам, самостоятельных занятий спортом или туризмом, массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природного и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.

### 4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

На данных занятиях происходит освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных знаний, умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение теоретических и практических результатов.

При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой студенты знакомятся с рекомендуемой литературой. Организуется обсуждение, анализ итогов выполнения учебно-тренировочных заданий, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов.

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта. Овладение двигательными умениями и навыками;
- регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рациональной и восстановительной направленностью;
- практические навыки массажа и самомассажа;
- самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методы корректирующей гимнастики для глаз;
- методы оценки и коррекции осанки, телосложения, состояния здоровья, физического развития;
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической и спортивной подготовленности;
- методика проведения отдельной части учебно-тренировочного занятия;
- методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- основные методики организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия.

Данные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Их направленность связана с обеспечением необходимой активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитию и совершенствованию психофизических способностей, личных качеств и свойств студентов отражены в рабочей программе каждого методического отделения и представлены ниже.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль осуществляется преподавателями на каждом теоретическом и практическом занятии и регистрируется в журнале. В течении семестра проводятся контрольные мероприятия.

По завершении каждого семестра студенты получают зачет.

Практические рекомендации по технике волейбола в ПРИЛОЖЕНИИ 4

Практические рекомендации по технике игры в баскетбол в ПРИЛОЖЕНИИ 5

Практические рекомендации по технике игры в футбол в ПРИЛОЖЕНИИ 6

Практические рекомендации по технике легкой атлетики в ПРИЛОЖЕНИИ 7

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(текущий контроль)

## ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ АКТИВНОСТИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

№	Наименование показателя	Отметка (в %)
1	Заинтересованность	0-10
2	Вовлеченность в игру	0-10
3	Подвижность	0-10
4	Дисциплинированность	0-20
5	Формирование навыка проведения комплекса общеразвивающих упражнений	0-20
6	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых кафедрой ФВиС	0-30
<b>Всего баллов</b>		<b>Сумма баллов</b>

рубежный (контроль)

## ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1 семестр

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
<i>Девушки</i>						
1	Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2
2	Прыжок в длину с разбега (см)	340	335	320	310	300
3	Высота подскока с места (см)	45	40	35	30	25
4	Подтягивание на перекладине (высота 90 см)	15	12	105	7	5
<i>Юноши</i>						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
2	Прыжок в длину с разбега (см)	460	435	410	400	390
3	Высота подскока с места (см)	50	45	40	35	30
4	В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2

2 семестр

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
<i>Девушки</i>						
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	5:05	5:25	5:50	6:05	6:20
2	Прыжок в длину с места	170	160	150	140	130
3	Бег 60 м (сек.)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	50	40	30	20	15
<i>Юноши</i>						
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	8:50	9:00	9:10	9:20	9:30
2	Прыжок в длину с места (см)	240	230	223	215	210
3	Бег 60 м (сек.)	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0
4	Подтягивание на перекладине	12	9	7	5	3

3 семестр

	Балл (в %)	85-100	75-84	60-74	31-60	0-30
<i>Девушки</i>						
1	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
2	Прыжок в длину с разбега (см)	350	340	335	320	310
3	Высота подскока с места (см)	50	45	40	35	30
4	Подтягивание на перекладине (высота 90 см)	20	17	15	12	10

<i>Юноши</i>						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	20	15	12	9	7
2	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	400
3	Высота подскока с места (см)	55	50	45	40	35
4	В висе поднимание ног до касания перекладины	12	10	8	5	3

4 семестр

<i>Балл (в %)</i>	<i>85-100</i>	<i>75-84</i>	<i>60-74</i>	<i>31-60</i>	<i>0-30</i>	
<i>Девушки</i>						
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	4:55	5:10	5:30	5:50	6:00
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	4:55	5:10	5:30	5:50	6:00
2	Прыжок в длину с места	180	170	160	150	140
3	Бег 60 м (сек.)	10.2	10.6	11.0	11.4	11.6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	60	50	40	30	20
<i>Юноши</i>						
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	8:40	8:50	9:00	9:10	9:20
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Бег 60 м (сек.)	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8
4	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5

**(промежуточный контроль)****ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ**

<b>№</b>	<b>Наименование показателя</b>	<b>Отметка (в %)</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>12</b>
1	Деление текста на введение, основную часть и заключение	0-2
1	Соответствие теме	0-1
2	Наличие основной темы в вводной части и обращенность вводной части к читателю	0-3
3	Развитие темы в основной части	0-3
4	Наличие выводов, соответствующих теме и содержанию основной части	0-3
<b>ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b>		<b>8</b>
1	Титульный лист с заголовком	0-2
2	Дизайн слайдов и использование дополнительных эффектов (смена слайдов, звук, графики)	0-5
3	Слайды представлены в логической последовательности	0-1
<b>Всего баллов</b>		<b>0-20</b>

**ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА**

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
2. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
3. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

### 1 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о физической культуре в общественной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры и спорта, об основах здорового образа жизни студентов и физической культуре и спорте в обеспечении здоровья; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

### 2 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов по психофизиологическим основам учебного труда и интеллектуальной деятельности, по средствам физической культуры в урегулировании работоспособности, об общей физической культуре и специальной подготовке в системе физического воспитания; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

### 3 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях

занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений, об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

#### 4 семестр

Отметкой **(8-10 баллов)** оценивается ответ, который показывает прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, отлично разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Отметкой **(4-7 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, не достаточно хорошо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой **(1-3 баллов)** оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании профессионально-прикладной физической подготовки студентов, плохо разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой **(менее 3 баллов)** оценивается ответ, обнаруживающий незнание вопросов о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, не разбирается в физической культуре в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста и основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; неумением давать аргументированные ответы.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## Курс 1, семестр 1, Отчетность - зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
<b>Модуль 1</b>					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	9 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>Модуль 2</b>					
Физическая культура и спорт как социально-биологическое явление. Разучивание основ техники по видам спорта.(2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	17 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>ВСЕГО за семестр</b>			40	70	<b>18 неделя</b>
<b>Промежуточный контроль (Зачет)</b>	<b>Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.</b>		20	30	
<b>Семестровый рейтинг по дисциплине</b>			60	100	

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Курс 2, семестр 2, Отчетность - зачет**

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
<b>Модуль 1</b>					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>Модуль 2</b>					
Средства и методы физической культуры и спорта. Разучивание основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	40 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>ВСЕГО за семестр</b>			40	70	<b>41 неделя</b>
<b>Промежуточный контроль (Зачет)</b>	<b>Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.</b>		20	30	
<b>Семестровый рейтинг по дисциплине</b>			60	100	

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Курс 2, семестр 3, Отчетность – зачет**

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
<b>Модуль 1</b>					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта.(1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	9 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>Модуль 2</b>					
Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	17 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>ВСЕГО за семестр</b>			40	70	<b>18 неделя</b>
<b>Промежуточный контроль (Зачет)</b>	<b>Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.</b>		20	30	
<b>Семестровый рейтинг по дисциплине</b>			60	100	

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Курс 2, семестр 4, Отчетность - зачет**

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
<b>Модуль 1</b>					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (1)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	31 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>Модуль 2</b>					
Самоконтроль при выполнении физических нагрузок. Совершенствование основ техники по видам спорта. (2)	Текущий	Активность Посещаемость: <i>за каждое пропущенное и не отработанное практическое занятие снимается 4 балла.</i>	5	10	40 неделя
	Рубежный	Сдача контрольных нормативов.	15	25	
<b>ВСЕГО за семестр</b>			40	70	<b>41 неделя</b>
<b>Промежуточный контроль (Зачет)</b>	<b>Защита реферата с презентацией, подведение итогов сдачи контрольных нормативов.</b>		20	30	
<b>Семестровый рейтинг по дисциплине</b>			60	100	

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования и науки Кыргызской Республики  
Кыргызско-Российский Славянский университет  
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

## Реферат

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

на тему: «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК  
СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ, ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**»

Выполнил(а) студент(ка) гр. \_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

### ВСТУПЛЕНИЕ.

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем. Данное исследование базируется на мировом опыте обучения базовым техническим элементам волейбола, принятым в Италии, США, Германии. Исследование состоит из описания техники элемента, дидактических (обучающих) прогрессий, целевых обучающих установок, методических указаний и советов

### ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Прием мяча снизу двумя руками - это решающий элемент при переходе от защиты к нападению и возвращению подачи. Насколько хороший прием - часто диктует, как будет идти остальная часть игры. Команда, которая принимает эффективно, может последовательно бросать вызов любому противнику. Каждый игрок должен овладеть приемом, пока это не станет его врожденным качеством.



Передача мяча снизу двумя руками - часто один из первых легких элементов, который изучают молодые волейболисты, а также первая вещь, которую они забывают. Передача снизу двумя руками кажется неуклюжей новым игрокам. Нет ни одного другого вида спорта, который использует эту часть тела, чтобы войти в контакт с мячом и часто новые игроки пытаются использовать их кисти рук вместо предплечий. В этой работе обращается внимание на некоторые простые шаги обучения эффективному приему.

Первая вещь, которую Вы должны выучить - это выход к мячу. Сразу выходя к мячу, Вы должны принять стойку. Часто игроки пробуют пнуть мяч с первой установки их положения при приеме, заканчивающиеся увеличивающимися ошибками.



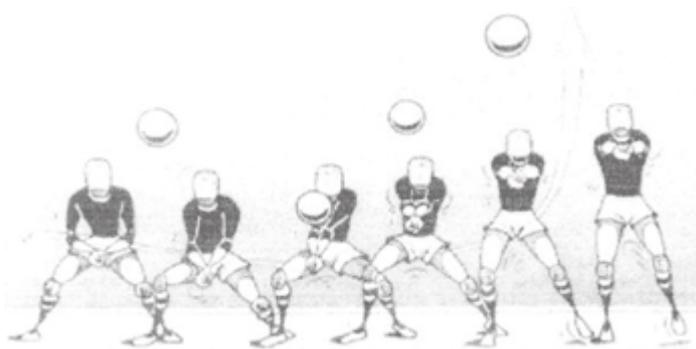
Поставьте ноги так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами. Когда игроки

наклоняются вперед, сохраняя их ноги прямыми, то это обычно заканчивается приемом мяча, который приходит слишком низко и быстро. Сохраняйте руки, параллельными к бедрам, что поможет устранять мячи, контактирующие с вашими руками выше локтей, иногда заканчивающихся двойным касанием или даже хуже - груди. Спина должна быть прямая, Вы должны быть расслаблены и держать ваши глаза на мяче.

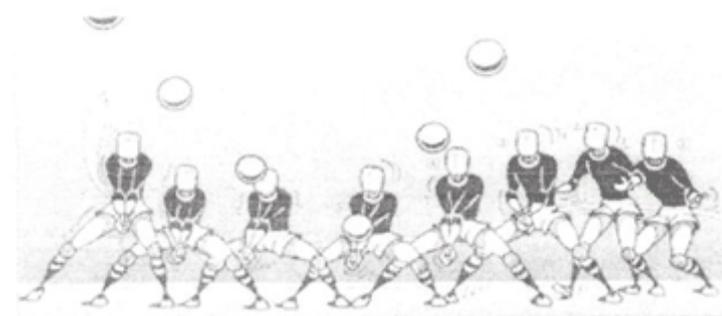
Убедитесь, что руки соединенные вместе пытаются принять мяч в необходимом направлении. После контакта с мячом, ноги слегка продлеваю! движение и перемещают ваши руки незначительно в переднее и восходящее движение - "тыкание", попытайтесь использовать ноги, чтобы задать направление мячу, а не руки. Наклоните руки в направлении цели, сохраняя ваши бедра под вашим центром тяжести и наклоненными вперед. Наиболее важная и часто забываемая часть - это умение смотреть на мяч, когда он вступает в контакт с вашими руками. После того, как состоялся контакт с мячом, удостоверьтесь, что Вы держите вместе руки и они следуют за мячом к цели вашего приема. Удостоверитесь, что Вы не поднимаете их слишком высоко. Вы должны держать их всегда ниже уровня плеч при приеме мяча снизу двумя руками. Переместите вес к вашей впередистоящей ноге. Это увеличит способность управлять вашим приемом. Когда игроки "падают назад" при приеме мяча, он направляется выше ожидаемой траектории. Как всегда, приготовьтесь и поддерживайте глазами контакт с мячом.

Прием мяча снизу двумя руками - один из самых легких элементов в волейболе, но не многие игроки владеют им. Если Вы новичок или закаленный игрок, который принимает, но делает это некачественно, то постоянно стремитесь к улучшению приема мяча.

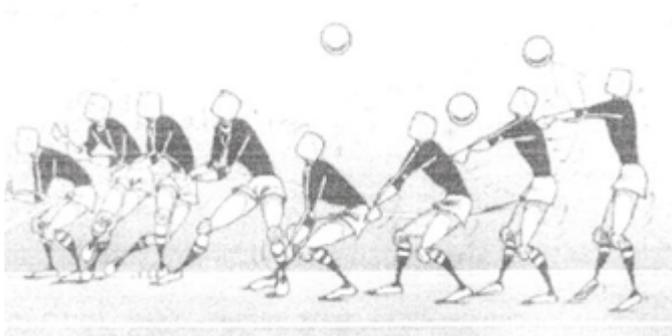
#### Фронтальная передача снизу



#### Фронтальная передача снизу с выпадом вправо



#### Передача снизу с перемещением скрестным шагом



## ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ ТАКЖЕ ИЗВЕСТНА КАК ПЕРЕДАЧА С УДАРОМ.



Чтобы использовать её правильно, Вы должны соединить ваши руки вместе и позволить мячу одновременно ударить мясистую часть ваших предплечий. Существует много способов соединить ваши руки, Мы затронем четыре способа. Но лучший способ научиться состоит в том, чтобы наблюдать за игроками и экспериментировать. Общая ошибка состоит в том, чтобы позволить мячу ударить ваши запястья или кисти рук, часто заканчивающиеся непредсказуемым приемом или мячом, возвращенным через сетку, обычно называемым переходом. Лучший способ избежать этой проблемы состоит в том, чтобы напомнить себе напрячь ваши запястья и руки перед воздействием, чтобы создать платформу для мяча.

- 1 - кисть правой руки удобно сжата в кулак, левая слегка раскрыта.
- 2 - пальцы правой кисти вытянуты и удобно соединены с левыми, большие пальцы соединены.
- 3 - правая и левая кисти руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной (с этой техникой легко подвергнуться ошибке - большое разделение предплечий, смещая плоскость отскока, такая техника может создавать проблемы, в частности, у начинающих).
- 4 - пальцы правой кисти скрещиваются с такими же пальцами левой кисти.

### Пять основных предписаний

Выберите метод приема, который работает лучше всего для Вас. Не беспокойтесь, какой лучше другого. Это действительно персональный выбор для эффективного управления. Какой бы Вы ни выбрали, запомните эти пять пунктов :

1. Держите мяч между запястьями и локтями в самой широкой части предплечья.
2. Сожмите запястья и кисти рук для того, чтобы лучше вытянуть руки.
3. Соедините локти. Это даст мячу большую площадь для контакта и помогает контролировать направление приема.
4. Попытайтесь согнуть колени до того, как мяч долетит до Вас так, чтобы Вы обеими коленями смогли амортизировать подачу и переадресуйте передачу.
5. Попытайтесь сжать плечи по направлению к цели в момент столкновения.

**Последовательность обучения передаче снизу двумя руками ([приложение1](#))**

## ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Рассмотрим верхнюю передачу или передачу на удар. В спортивной литературе это называется верхней передачей, если фактически вторым касанием не пасуется нападающему. Передача на удар - один из самых легких волейбольных навыков, но самый трудный для достижения мастерства.



Передачей сверху намного легче управлять и направлять пас, чем передачей снизу или ударом. Абсолютно успешной передача становится возможной, если Вы занимаете положение готовности под мячом, с расставленными ногами на удобное расстояние, обычно на ширине плеч, одна нога на шаг впереди. Приподнимите голову, колени и локти должны быть согнуты. Кисти рук подняты выше головы приблизительно на 15 см. и удалены от вашего лба. Руки должны быть направлены наружу так, чтобы ваши большие и указательные пальцы сформировали треугольник. Это может использоваться как руководящий принцип, следя за мячом через этот треугольник.



Вы должны удостовериться, что ваши плечи перпендикулярны к вашей цели. Самое простое выполнить передачу в направлении, к которому Вы стоите лицом. Однако, если занимаете положение под мячом достаточно рано, то до передачи необходимо скрыть ваше намерение. Если Вы находитесь под мячом, то Вы должны просто отшагнуть назад на один шаг прежде, чем состоится контакт, чтобы послать мяч вперед, и сделать шаг вперед, чтобы послать его назад. С практикой и увеличивающейся способностью, Вы не можете задерживать это действие ближе к времени контакта с мячом, не давая вашему противнику никаких признаков вашего направления передачи и поэтому оставляя блокирующим противника меньше времени, чтобы заблокировать предстоящий удар.

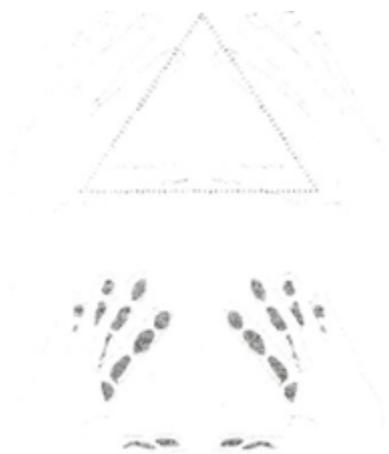


Как только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается

вперед, передача назад за голову, то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели.

Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.

**Правильная техника постановки кистей рук :** поднять кисти рук приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к вашим глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму. Не расставляйте широко кисти рук. Как руководящий принцип, имейте промежуток не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами.



## КИСТИ РУК

Большие и указательные пальцы формируют равнобедренный треугольник. Зоны кистей рук, которые находятся в контакте с мячом, отмечены темным цветом.

## ПАЛЬЦЫ

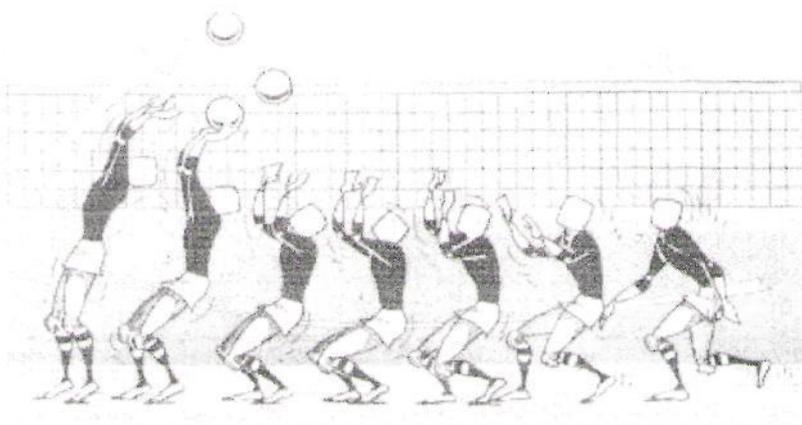
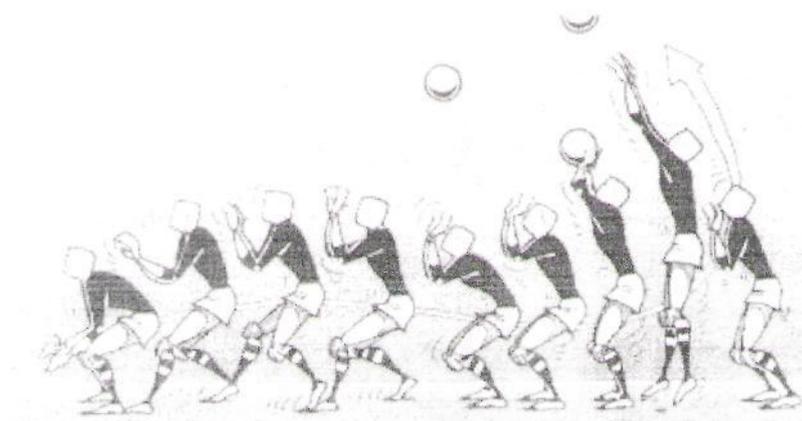
Пальцы полностью расслаблены . Контакт с мячом должен произойти со всеми десятью пальцами

### Как выполнять передачу на удар

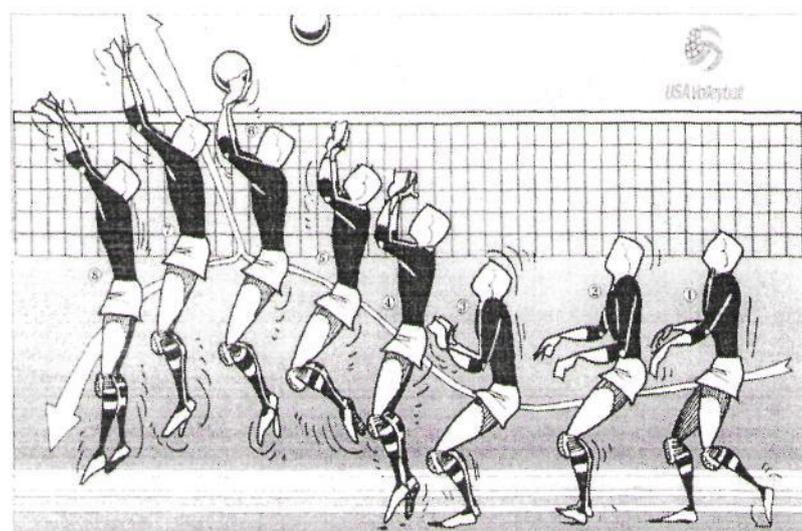
Наиболее важная позиция в любой волейбольной команде - связующий. Совершенствуйтесь в этом навыке и Вы всегда будете востребованы.

#### Как выполняется:

1. Пасуйте с расставленными ступнями ног, одна из ступней выставлена вперед.
2. Выходите под мяч.
3. Ваши плечи должны быть направлены к вашей цели, руки и ноги согнуты, вес тела на носках ног.
4. Кисти рук расположены выше лба с ладонями, направленными вверх.
5. Кисти рук должны сформировать окно с большими и указательными пальцами, расположенными близко друг к другу.
6. Войти в контакт с мячом в нижней части мяча пальцами и большими пальцами, и выполните толкающие усилие вашими руками и ногами.
7. Полностью вытяните ваши руки и направьте кисти рук к цели.
8. Перенесите вес тела по направлению к цели и двигайтесь в направлении передачи.



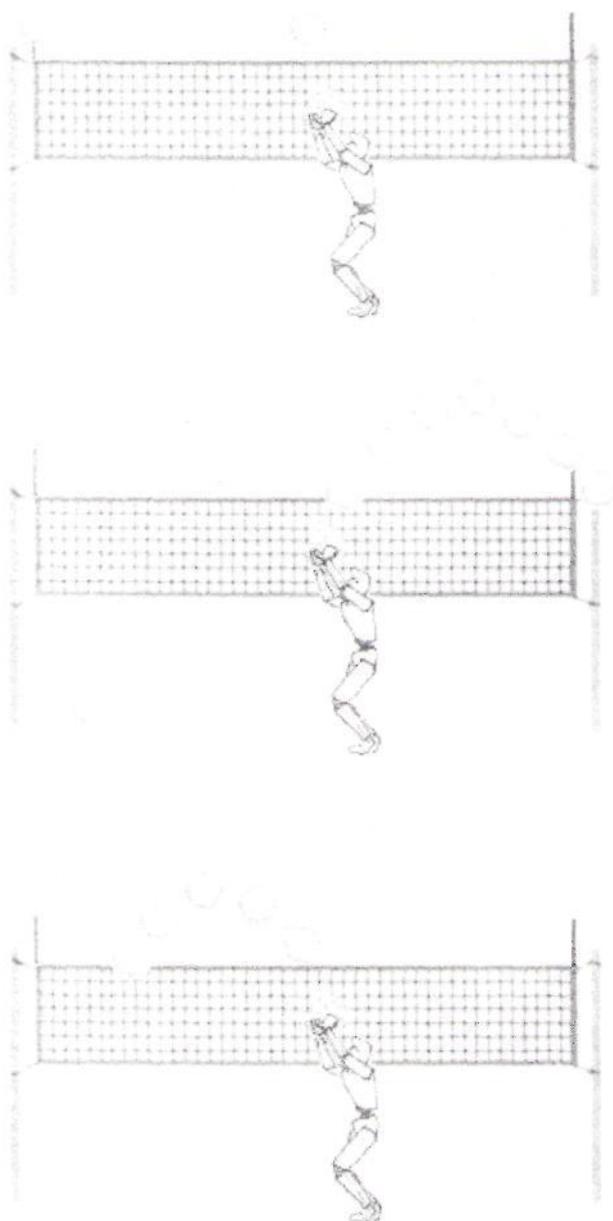
Передача за голову



Передача в прыжке

**Советы:**

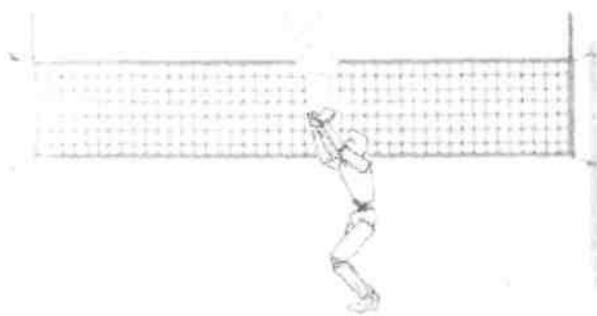
1. Держать мяч перед собой.
2. Шаг вперед и контакт с мячом слегка позади головы выполняется для передачи назад за голову .
3. Расслабленные кисти рук делают для более плоских передач на удар .

**Шесть основных типов передач :****Высокая передача на край .**

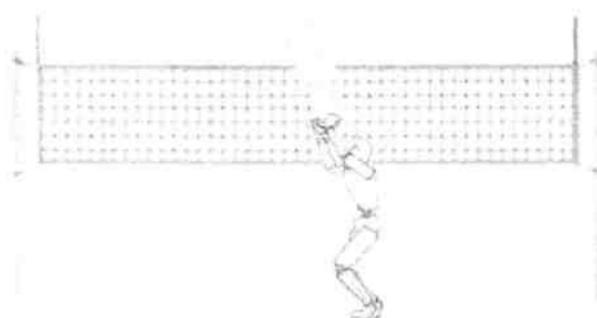
Это передача на удар, которая выполняется высоко на край , дает много времени для выхода крайнего нападающего к мячу , перед тем как ударить на противоположную сторону площадки. Эта передача на удар - самая легкая для блокирующего противника. Отрезок" времени , в который мяч находится в воздухе, позволяет другой команде поднять двух блокирующих против нападающего . С улучшением навыка связующий способен выполнить передачу мяча назад за голову .

**Третья передача** - пасуется низко и быстро (приблизительно на 1,2-1,6 метра выше сетки и пасуется на половину расстояния между пасующим и боковой линией) . Этот мяч предназначен для центрального или крайнего нападающего . Это наиболее трудная передача для связующего пасуется с более низкой дугой и требует выполнения передачи в точное место , как как нападающий имеет меньше времени для того , чтобы приспособить его выход .

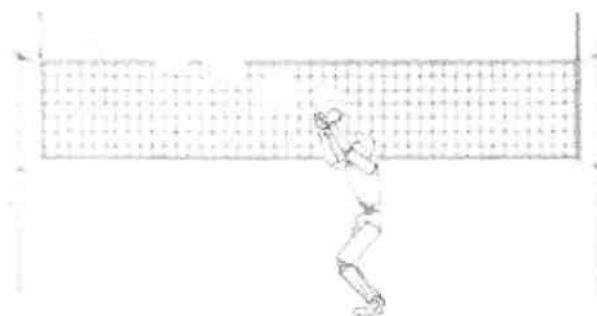
Конечно же противник также имеет меньше времени , чтобы организовать блок . в зависимости от блока, который перед ним стоит.



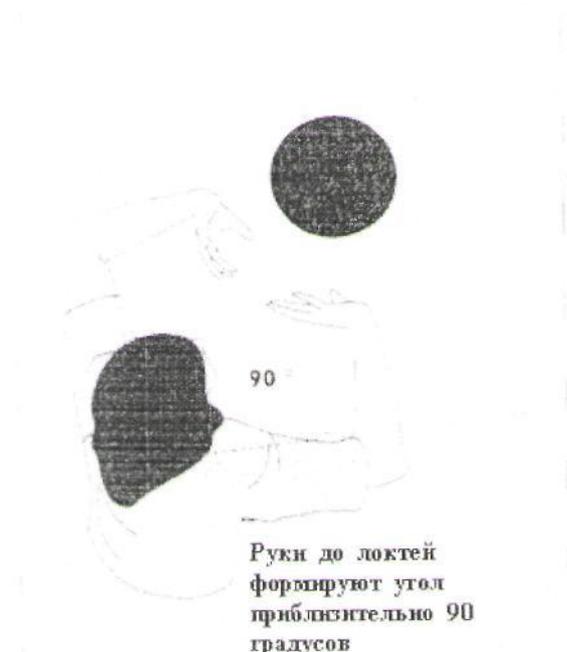
**Четвертая передача** - быстрая передача высотой 0,5 - 1 метр выше сетки . Этот мяч обычно для центрального нападающего . Этот тип передачи требует точного выбора времени и со стороны нападающего и связующего . Передача на удар поставлена в такой манере , что нападающий выходи! то же самое время , что связующий пасует мяч . В то же самое время , передача связующего должна достигать нападающего на максимальной высоте .



**Пятая передача** - передача на 40 или 60 см. над сеткой и нападающий удар , в то время как мяч еще поднимается . Это наиболее быстрая из всех передач и обычно для центрального нападающего . Она очень эффективна против хороших блокирующих , поскольку они имеют очень мало время , чтобы среагировать на нападение . Передача выполняется очень близко к сетке и позволяет нападающему атаковать мяч вниз .



**Шестая передача** - низкая передача (на 30 - 60 см. выше сетки) для крайнего нападающего , которую направляют близко к боковой линии . Иногда называют - "прострел" . Это тип передачи , который вызывает восторг болельщиков . Снова требует точного выбора времени со стороны связующего и нападающего . Связующий пасует мяч поперек площадки крайнему нападающему . Передача требует чрезвычайно быстрый расчет с небольшим предостережением к нападению . Это трудный , но эффективный прием в арсенале команды .



### Как выполнять передачу на удар ,

Наиболее важная позиция в любой волейбольной команде - связующий . Совершенствуйтесь в этом навыке и Вы всегда будете востребованы . **Как выполняется :**

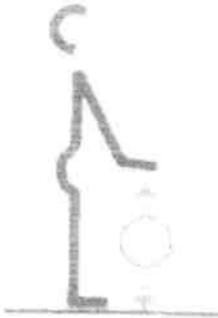
1. Пасуйте с расставленными ступнями ног, одна из ступней выставлена вперед .
2. Выходите под мяч.
3. Ваши плечи должны быть направлены к вашей цели, руки и ноги согнуты , вес тела на носках ног.
4. Кисти рук расположены выше лба с ладонями . направленными вверх .
5. Кисти рук должны сформировать окно с большими и указательными пальцами , расположенными близко друг к другу .
6. Войти в контакт с мячом в нижней части мяча пальцами и большими пальцами , и выполните 'толкающие усилие вашими руками и ногами .
7. Полностью вытяните ваши руки и направьте кисти рук к цели.
8. Перенесите вес тела по направлению к цели и двигайтесь в направлении передачи .

### Советы :

1. Держать мяч перед собой .
2. Шаг вперед и контакт с мячом слегка позади головы выполняется для передачи назад за голову .
3. Расслабленные кисти рук делают для более плоских передач на удар .

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ СВЕРХУ

### ПРОГРЕССИЯ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ 1



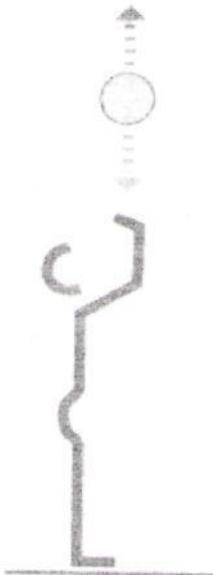
1 - передачи в пол всеми десятью пальцами

2 - передачи в пол 4,3,2 пальцами , с чередованием сначала указательными , потом средними , потом большими пальцами .

**Конечная цель** : чувствительность пальцев

**Советы** : не сопровождать слишком мяч , работать суставами запястьев ; пальцы держать слегка напряженными .

### ПРОГРЕССИЯ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ 2

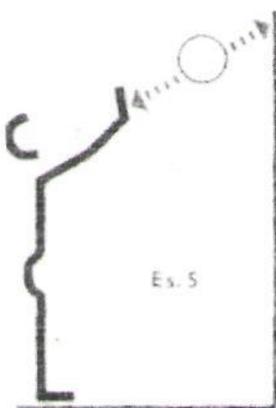


3 - вертикальные передачи всеми десятью пальцами на высоту около 50 см., не давая падать мячу

4 - как 3 , но только с большими пальцами , потом средние и потом указательные .

**Конечная цель** : чувствительность пальцев , поиск правильного положения при передаче ,

**Советы** : избегать слишком высоких передач , которые влекут за собой сдвиг корпуса с последующей неправильной траекторией мяча .



5 - передачи против стены (расстояние от стены 50 см.), не давая падать мячу .

**Конечная цель** : чувствительность пальцев , поиск правильного положения корпуса.

**Советы** : избегать слишком высоких передач , которые вызывают перемещение .

### ПРОГРЕССИЯ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ 3

7 - первая передача в стену , вторая - вертикально (расстояние от стены 1 м., высота | вертикальной передачи - 1 м.) .

**Конечная цель** : изменять положение запястья на основании траектории выхода мяча .

**Варианты** : мячи различного веса в зависимости от уровня подготовки .



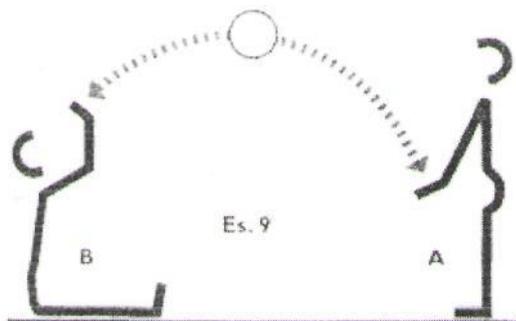
8 - вертикальные передачи : первая на высоту около 50 см., вторая на высоту 2 м..

**Конечная цель** : изменять выталкивающие усилие рук .

9 - в парах : А точно набрасывает В . который сидит на полу или стуле и выполняет передачу сверху .

**Конечная цель** : чувствительность пальцев .

**Советы** : должны точно набрасывать .

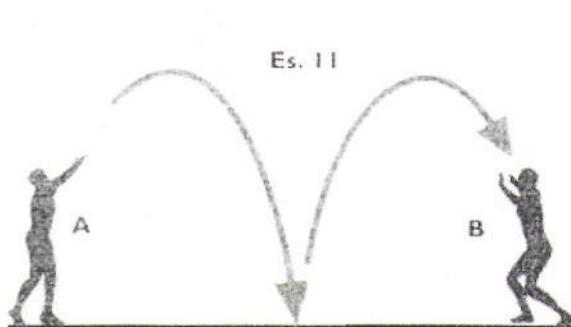


### ПРОГРЕССИЯ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ 4

П-в парах : А набрасывает высоко мяч по направлению к В (расстояние 5-6 м.) , В после отскока от пола ловит мяч (с правильным положением кистей рук) или отбивает головой .

**Конечная цель** : изучение положения тела с учетом траектории мяча .

**Советы** : набрасывать мяч в стороны , чтобы создать затруднение В .



### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ**

1 - Свободно бежать по площадке , поочередно пасуя мяч кистью руки в пол .

2 - Свободно бежать по площадке , пасуя мяч в пол двумя кистями . Кисти рук остаются мягкими , большие пальцы близко и пальцы раскрыты.

**Эти два упражнения дают первый контакт с мячом и первое ощущение помещения (пространства) и свободного перемещения в помещении (пространстве) совместно с первым простым контролем мяча .**

3 - В парах , два мяча на пару . Свободно бежать , передавая мяч или делая отскок от пола .

**Это упражнение вводит значение синхронности действий . Кроме того , что пары не должны сталкиваться друг с другом , необходимо внимательно передавать мяч и не давать встречаться с другим мячом . По желанию площадь действия может быть сокращена .**

4 Свободно бежать по площадке, набрасывая высоко мяч , давать мячу отскакивать и задерживать выше лба . Для того , чтобы это сделать необходимо заранее выйти под мяч .

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

### ТЕХНИКА ИГРЫ

В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разделам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приемов.

#### 2. 1. Техника игры в нападении.

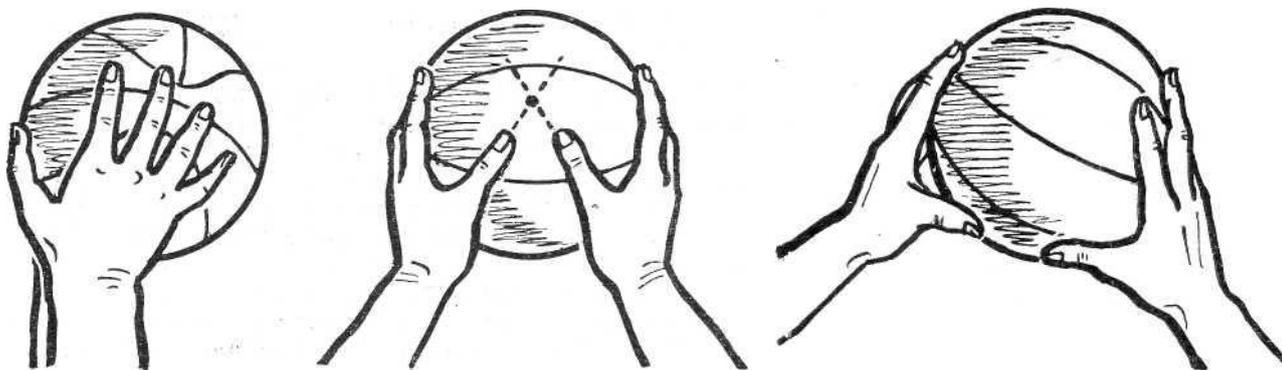
В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

##### 2.1.1. Передвижение, прыжки, остановки и повороты.

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Большое значение в технике выполнения различных приемов игры с мячом имеет держание мяча. При бросках двумя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч нужно удерживать кончиками пальцев, что позволит лучше управлять мячом и добиваться большей точности попадания.



**Передвижение** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

**Прыжки** выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно отталкивается двумя ногами вверх. Перед толчком ноги всегда согнуты. Важно отталкиваться быстро и энергично. Прыжки в длину применяются значительно реже.

**Остановки** выполняются прыжком и двумя шагами. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге

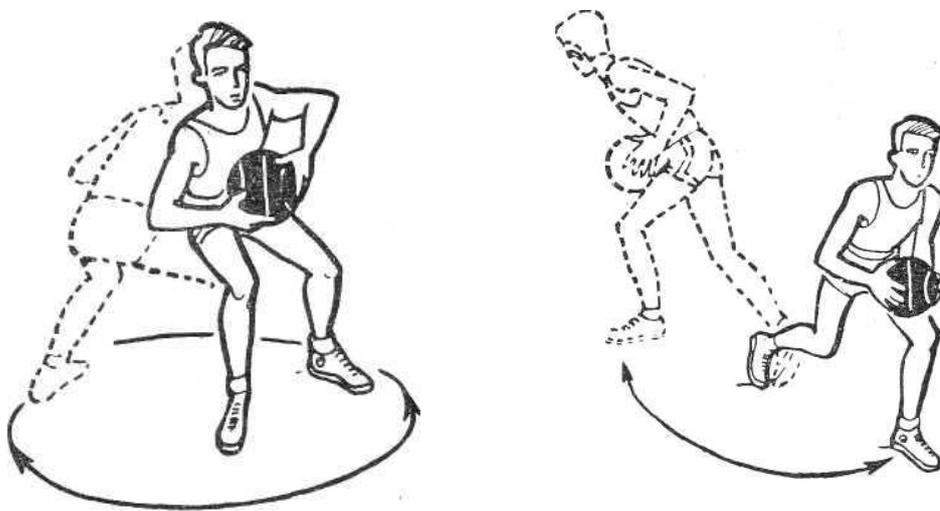
почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

**Повороты** выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на  $180^\circ$

### 2.1.2. Ловля мяча.

Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.



**Ловля мяча, летящего на средней высоте.** Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде воронки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий.

**Ловля мяча, летящего высоко.** Техника ловли зависит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и разгибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз.

**Сложнее всего ловля мяча одной рукой.** Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

### 2.1.3. Передачи мяча.

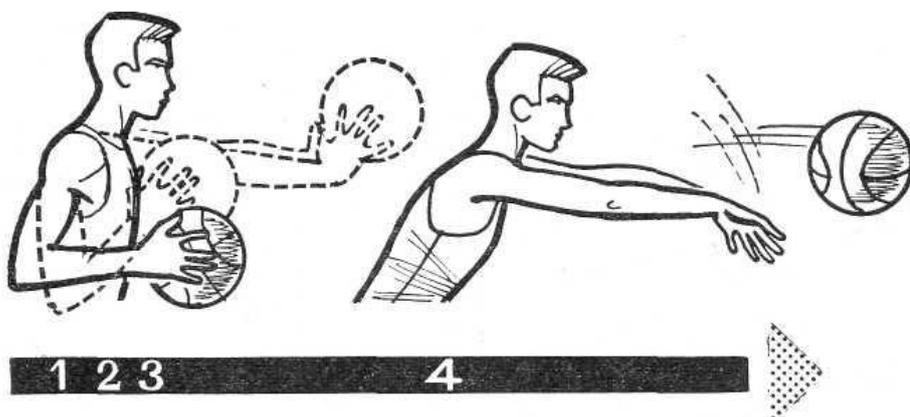
В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с

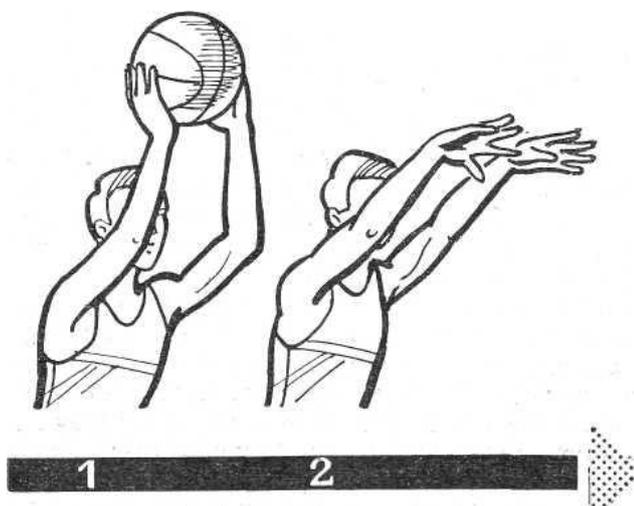
низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются от груди, сверху и снизу.

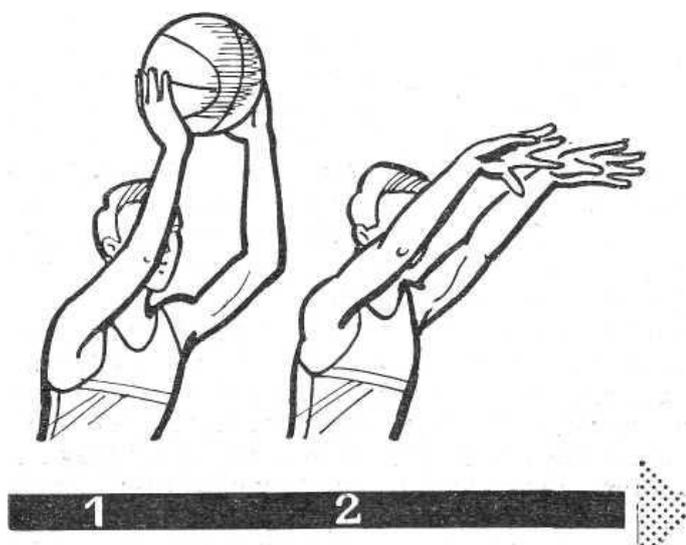
**Передача двумя руками от груди** — основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.



**Передача двумя руками сверху** применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч сверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.



**Передача двумя руками сверху** применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч сверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.



**Передача двумя руками снизу** применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая активное движение кистями в момент, когда руки доходят до уровня пояса. Этим способом мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

**Передача мяча одной рукой от плеча** выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он поворачивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрямляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над плечом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

**Передача мяча одной рукой сверху** (крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повернувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок<sup>^</sup> сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и переносит тяжесть тела на левую ногу.

#### 2.1.4. Броски в корзину.

Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он расположен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой - от плеча, сверху, крюком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.

**Бросок одной рукой от плеча** часто применяется в современном баскетболе при атаке корзины с дальних и близких дистанций. При атаке с дальних дистанций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед

(правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.



При атаке корзины с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу.

**Бросок одной рукой сверху** в прыжке в настоящее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выполнении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки полета, активным движением кисти направляет мяч в цель. Техника выполнения этого броска усложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении. Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруднить блокирование мяча.

**Бросок одной рукой крюком** труден, но весьма эффективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпускается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх. На рис. 8 показан бросок крюком с поворотом.

**Бросок одной рукой снизу** применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается снизу вверх. После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяжным прыжком с согнутыми ногами.



3 2 1.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

### I. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ФУТБОЛА

Техника футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Техническое

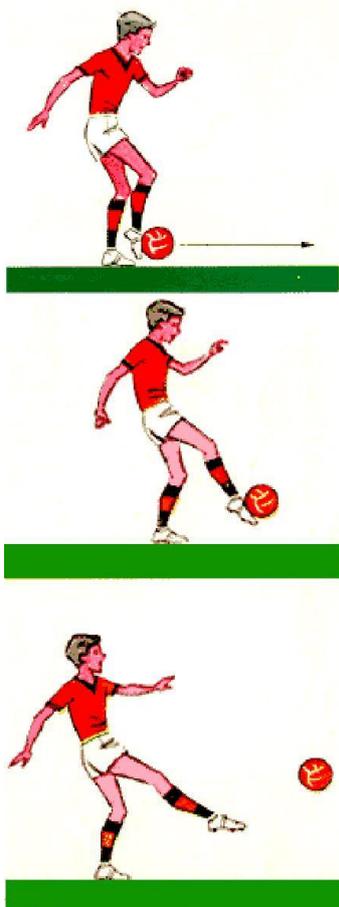
мастерство футболистов характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов; эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов.

Техника футбола специфична и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения приемов.

Обучение разным техническим приемам обращения с мячом в движении может быть эффективным только тогда, когда мяч подается правильно. Преподаватель должен показать, как **правильно** подавать мяч готовящемуся выполнить какое-либо техническое действие партнеру (обязательно с учетом уровня подготовленности). Особое внимание следует обращать на высоту и скорость полета мяча.

#### I.1. УДАРЫ ПО МЯЧУ

**Удар низом.** Применяется для точной передачи или для направления мяча в ворота по земле.



Выполняя его, необходимо соблюдать **основные правила:**

1. Правильный угол подхода к мячу – залог точности.
2. Стремитесь бить подъёмом. При нанесении удара по центру мяча носок должен быть направлен вниз.
3. Опорная нога ставится рядом с мячом, а корпус наклоняется вперед. После нанесения удара нога которой обучаемый бил по мячу, продолжает движение вперед (для увеличения скорости полета мяча и для повышения точности удара).

## У п р а ж н е н и я

### Индивидуальные:

1. Пробейте низом точно через центральный круг с 18 метров.
2. Пробейте между стойками, поставленными в 120 см одна от другой, с 13 – 18 м.

### Парные:

1. Пробейте низом партнеру, стоящему в 15 метрах от вас. Партнер останавливает мяч и тем же способом возвращает его.
2. То же, но с увеличением расстояния. Это потребует большей силы удара.
3. То же другой ногой.

### Резаный удар.

Цель этого технического приема – обвести одного или нескольких соперников. Резаными ударами часто выполняют угловые и штрафные.



### Основные правила:

1. Удар наносится и внешней и внутренней стороной стопы. Носок оттянут. Удар должен наноситься как бы под мяч и по касательной к нему, чтобы создать «эффект закручивания» (вращения мяча вокруг своей оси в полете).
2. Обе стопы при выполнении удара должны быть слегка повернуты вовнутрь (это тоже способствует усилению вращения мяча).

## У п р а ж н е н и я:

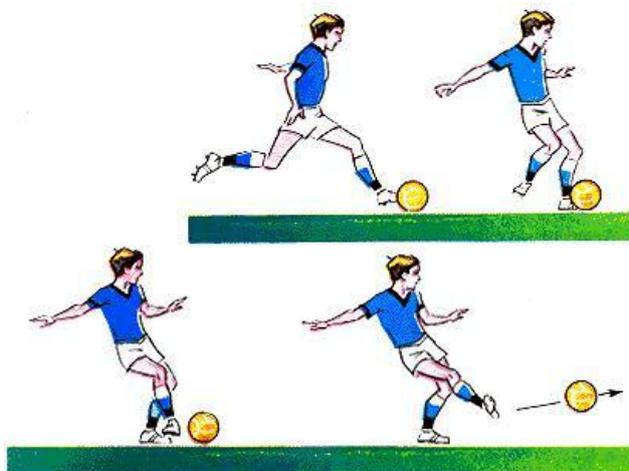
### Индивидуальные:

1. Подача углового, с целью закрутить мяч в ворота, обоими способами подрезки.
2. Обводка стойки, установленной в 15 метрах, ударом.

### Парные:

1. Партнер А резаным ударом направляет мяч партнеру Б. Тот останавливает мяч и тоже резаным ударом возвращает его партнеру А.
2. Партнер А резаным ударом пытается обвести «стенку» из 6 стоек на расстоянии 9 метров. То же проделывает партнер Б, находящийся по ту сторону «стенки».
3. Отработка попарно штрафного удара из-за пределов штрафной площади с целью поразить ворота.

**Передачи** Точный своевременный пас – один из важнейших элементов игры. Чувство партнера, чувство паса отрабатываются систематической тренировкой взаимодействия при помощи передач.



### Основные правила:

1. Внутренняя сторона стопы развернута по отношению к мячу под прямым углом и входит в контакт с мячом по центру мяча.
2. При нанесении удара опорная нога должна находиться в 10 – 15 см сбоку от мяча.
3. Перед выполнением передачи обязательна оценка расположения партнеров.

### У п р а ж н е н и я

#### Парные:

1. Партнер А направляет мяч партнеру Б внутренней стороной стопы.
2. Безостановочная работа в парах с постепенным увеличением удаления друг от друга с 9 до 18 метров. Добиваться точности передачи мяча.
3. Передача мяча в движении.

#### Для троих:

Передача мяча друг другу, передвигаясь в замедленном темпе с постепенным ускорением. Цель – выработка четкой схемы взаимодействия при помощи паса в движении.

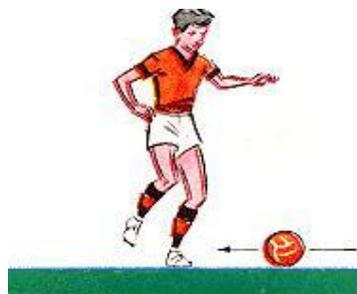
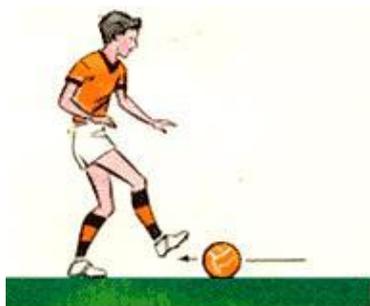
#### Для четверых:

Трое передают мяч, продвигаясь вперед, а четвертый противодействует им.

## 1.2. ОСТАНОВКА МЯЧА

### Остановка ногой

Для эффективной остановки и обработки мяча необходимо, чтобы принимающая его часть ноги в момент контакта с мячом была несколько расслаблена, (это поможет задержать мяч, не допустить его отскокивания).





### Основные правила:

1. Останавливать летящий мяч необходимо подъемом, смягчая, как подушкой, его контакт с ногой, которая для надежности остановки мяча чуть отводится назад.
2. Особое внимание обращать на то, чтобы нога, принимающая мяч, располагалась правильно (в горизонтальной плоскости и под нужным углом). Контакт с мячом – по центру. После касания мяча нога, принимающая мяч, отводится назад.
3. При выполнении приема важное значение имеет равновесие. Туловище должно быть немного наклонено вперед, находиться над мячом.

### У п р а ж н е н и я

#### Парные:

1. Партнер А бросает руками мяч партнеру Б, который, останавливая его с лёта, пасом возвращает партнеру А.
2. Партнер А направляет мяч партнеру Б броском с отскоком – чтобы партнер вынужден был решать, как остановить мяч. Партнер Б приняв мяч, ногой возвращает его партнеру А.
3. Партнер А руками бросает мяч в стену. Партнер Б останавливает мяч с отскока, после чего направляет его партнеру А.

#### Для троих:

Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Б останавливает мяч и возвращает его игроку А в условиях опеки со стороны игрока В.

#### Для четверых:

Трое пытаются передавать мяч друг другу, используя разные приемы остановки мяча в условиях противодействия со стороны четвертого.

**Остановка грудью:** Применяется в ситуации, когда у футболиста нет времени отступить для приема мяча ногой.



#### Основные правила:

1. Смотреть за полетом мяча и своевременно решать, какой частью груди останавливать мяч.
2. Туловище располагать прямо по «линии» полета мяча. В момент приема мяча, колени слегка согнуты, а грудь опускается, чтобы образовать по отношению к мячу своеобразную «платформу».
3. Тело в момент, когда мяч соприкасается с ним должно быть расслаблено для создания амортизирующего эффекта.
4. Обращать внимание на угол расположения груди по отношению к мячу.

#### У п р а ж н е н и я

##### Парные:

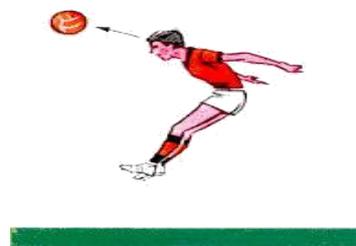
Партнер А подбрасывает мяч в воздух, партнер Б останавливает его грудью, после чего партнеры меняются ролями.

##### Для троих:

1. Мяч подается по очереди каждому. Принимающий останавливает мяч грудью, после чего передает его партнеру.
2. Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Игрок Б останавливает мяч грудью, разворачивается и наносит удар по воротам.

### 1.3. ИГРА ГОЛОВОЙ

**Удар по мячу головой** – действие специфическое. При его нанесении глаза инстинктивно закрываются. Поэтому для развития уверенности при выполнении этого технического приема поначалу следует использовать легкие мячи. Наиболее подходящая часть головы для удара по мячу – лоб: это самая плотная часть черепа. При приеме мяча на лоб глаза могут дольше сосредотачиваться на приближающемся мяче.



### Основные правила:

1. При игре головой удар по мячу наносите поверхностью лба. Глаза должны быть обращены на мяч, чтобы выполняемая передача была точной.

2. Важное значение имеет равновесие. Как и при выполнении других технических приемов, в качестве стабилизирующего механизма используйте руки. Мышцы шеи обычно напрягаются в момент соприкосновения летящего мяча с головой.

3. Весьма важные факторы – координация движения и расчет времени. Над их развитием следует долго и упорно работать. Защитники должны уметь сильно отбивать мяч, причем не куда попало, а *точно партнеру*, Нападающим же следует учиться отбрасывать мяч партнерам короткими движениями головы, незаметно корректируя положение стоп и туловища, а также наносить сильные удары по воротам.

### У п р а ж н е н и я

#### Индивидуальные:

1. Тренирующиеся стремятся удержать мяч головой
2. Работа у отражательной стенки.

#### Парные:

1. Партнер А рукой направляет мяч партнеру Б, который возвращает его партнеру А.
2. То же, только партнер Б направляет мяч в ноги партнеру А.
3. То же, но теперь партнер Б направляет мяч головой партнеру А, который к этому времени перемещается на другую позицию.
4. Перекидка мяча головой (в парах).
5. Партнер А направляет мяч партнеру Б, который должен попасть мячом в определенную цель.
6. Партнер А с силой бросает мяч в землю так, чтобы после отскока он попал к партнеру Б. Тот пытается остановить мяч головой.

## 1.4. ВЕДЕНИЕ

**Обводка.** Индивидуальное обыгрывание соперника – задача сложная, требующая полной уверенности игрока в себе. Футболист, обладающий хорошим дриблингом, всегда будет доставлять соперникам много хлопот, особенно если

у него к тому же и хороший пас. Методы тренировки дриблинга весьма разнообразны, и отрабатывать его приемы следует до полного автоматизма.



### У п р а ж н е н и я

#### Парные:

1. Партнер А пытается удержать мяч в борьбе с партнером Б на ограниченном участке.
2. Партнер А против партнера Б. Партнер А ведет мяч в сторону. Действия партнера Б ограничены чертой, которую он не может пересекать, вступая в борьбу за мяч.
3. Партнер А против партнера Б. Партнер А с мячом делает ускорение на свободное место. Партнер Б располагающийся примерно в 15 метрах, пытается перехватить мяч.
4. Партнер А, устремляясь прямо на партнера Б, резко тормозит, «убирает» мяч под себя или прости останавливает его подошвой.
5. Партнер А предлагает партнеру Б атаковать его, после чего «убирает» мяч под себя.

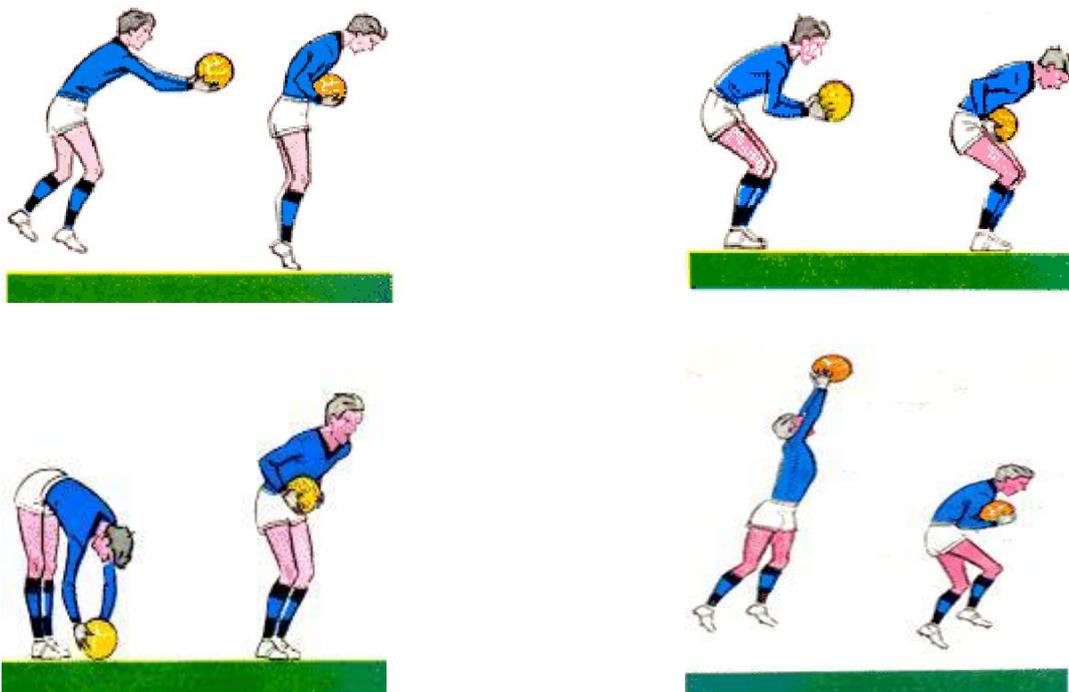
#### Для пятерых:

«Треугольник». Игроки А, Б, В упражняются в обводке и передачах против игроков Г и Д.

## 1.5. ИГРА ВРАТАРЯ

Вратарь, в сущности, единственный в команде, кому разрешена игра руками. Это амплуа требует филигранной техники работы рук. Голкипер должен обладать ловкостью гимнаста и уверенностью, выдержкой танцовщика балета. Он отвечает за неприкосновенность ворот, мешая сопернику забивать голы, а точно вводя мяч в игру (броском или ударом), может сыграть важную роль и при организации атаки. «Безопасность ворот – прежде всего» – золотое правило стража ворот – первейшая задача и обязанность вратаря.

### Ловля мяча



### Основные правила:

1. Тело должно находиться как можно ближе к линии полета мяча (чтобы на пути мяча в ворота оказалось как можно больше преград).
2. Весьма важно в игре голкипера положение рук. Большие пальцы должны быть сведены близко один к другому, чтобы не допустить проскальзывания мяча. Успех ловли мячей – и в степени концентрации внимания: глаза стража ворот всегда должны быть устремлены на мяч.
3. После касания мяча руки необходимо подтягивать к животу.
4. Ноги следует ставить ближе одна к другой (чтобы мяч не мог проскочить между ними).
5. При ловле в прыжке необходим точный расчет, заключающийся в умении правильно выбрать момент прыжка.

### У п р а ж н е н и я

#### Парные:

1. Партнер А накатывает мяч партнеру Б, который ловит его с земли и возвращает его партнеру (тоже по земле).
2. Партнер А бросает мяч партнеру Б на уровне пояса. Партнер Б возвращает мяч партнеру А.
3. То же с подбрасыванием мяча.
4. Партнер А подбрасывает мяч вверх перед партнером Б, который должен рывком выйти вперед и в прыжке поймать мяч.

#### Для троих:

1. Игрок А бросает мяч «свечой» через голову игрока Б, направляя его игроку В, который должен поймать его и вернуть игроку А.
2. Игрок А наносит удар по мячу так, чтобы мяч пролетел между двух стоек, где игрок Б действует в роли вратаря. Поймав мяч, игрок Б выбрасывает его рукой на игрока В, стоящего позади игрока А, и повторяет удар.

*Для пятерых (и с нагрузкой):*

А вратарь. Ему предлагается потренировать разные способы ловли мяча от четырех партнеров (работая с каждым по очереди). Каждый имеет по мячу, и поэтому удары по воротам наносятся практически безостановочно.

**Бросок.** Зачастую для отражения угрозы воротам голкиперу приходится применять бросок – прием весьма сложный требующий атлетизма. Качество исполнения броска во многом определяет уровень мастерства вратаря. При работе с обучаемыми главная трудность – в преодолении страха при падении на землю. Подспорьем при разучивании техники броска могут стать ямы с песком, или поролон, либо участки поля с хорошо сохранившимся покрытием.



### Основные правила:

1. Руки в момент контакта с мячом должны быть полностью вытянуты.
2. Вытянуто должно быть и все тело.
3. Бросок требует мужества концентрации движений и точного расчета. Особое внимание необходимо уделить развитию способности принимать единственно верное решение: в данный момент спасти ворота от гола можно только броском в ноги сопернику.

### У п р а ж н е н и я

*Индивидуальное:*

Вратарь кладет мяч рядом с собой – на расстояние, которое он может, на его взгляд, преодолеть в броске, позволяющем парировать мяч. Постепенно это расстояние увеличивается.

*Парные:*

1. Партнер А стоит на коленях. Партнер Б бросает ему мяч так, чтобы партнер А забрал мяч перекатом в сторону.
2. То же, но мяч следует бросать так, чтобы вратарь принимал его полностью вытянутыми руками.
3. Партнер А – вратарь лежит на земле. Партнер Б безостановочно бросает ему мяч, вынуждая партнера А забирать мяч бросками в разные стороны.
4. Партнер А в воротах, партнер Б бросает мяч в углы. Партнер А должен брать или парировать мячи в броске.

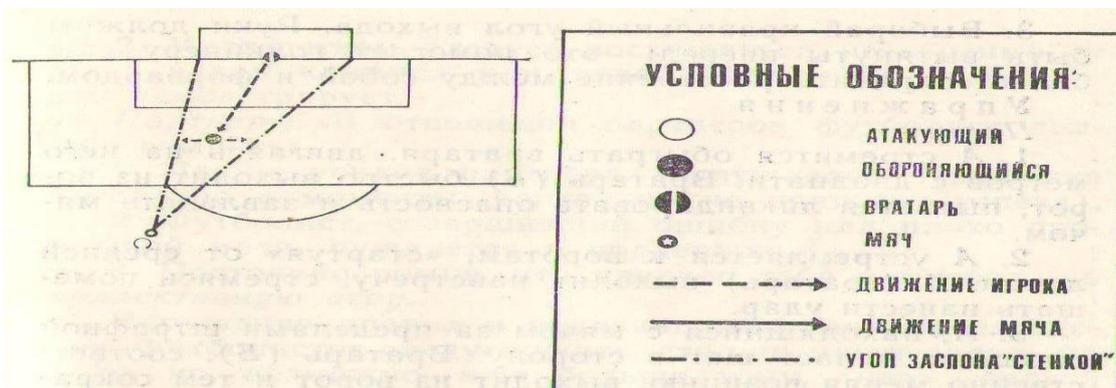
*Парное с дополнительной нагрузкой:*

Партнер А непрерывно направляет мяч партнеру Б, заставляя того доставать мяч в бросках в разные стороны и тут же возвращать его.

*Для четверых с нагрузкой:*

Игрок А в воротах. Отражает мячи, поочередно пробиваемые тремя товарищами.

**Игра на выходах** . Страж ворот должен понимать, как играть на выходах, сокращая угол обстрела ворот. Как видно из рисунка, вышедший вратарь мешает форварду получить полный обзор пространства за голкипером.



**Основные правила:**

1. Решающий фактор в игре на выходах – выбор момента выхода с линии ворот.
2. Выходить следует молниеносно, сокращая расстояние между собой и атакующим.
3. Выбирай правильный угол выхода. Руки должны быть вытянуты вперед: это помогает голкиперу еще более сократить расстояние между собой и форвардом.

**У п р а ж н е н и я***Парные:*

1. Партнер А стремиться обыграть вратаря, двигаясь на него метров с 20. Вратарь (партнер Б) быстро выходит из ворот, пытается ликвидировать опасность и завладеть мячом.
2. Партнер А устремляется к воротам, «стартуя» от средней линии. Партнер Б (вратарь) выходит навстречу, стремясь помешать нанести удар.
3. Партнер А, находящийся с мячом за пределами штрафной площадки, делает шаг в сторону. Вратарь (партнер Б), соответственно меняя позицию, выходит из ворот и тем сокращает для партнера А угол обстрела.

**II. РАБОТА В ГРУППАХ**

**Взаимодействие.** Одно дело – освоить технические приемы футбола, и совсем другое – добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры. В решении этого вопроса игра и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут преподавателю (тренеру) ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат обучаемых. Таким образом, задача преподавателя (тренера) состоит в том, чтобы научить обучаемых принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях.

**Поведение на поле.** Первый признак хорошей команды – умение игроков правильно вести себя на поле. Это умение вырабатывается по мере усвоения правил, составляющих своеобразный кодекс поведения на поле.

**Судьи.** Обучаемые должны знать правила игры и цели их введения, почему арбитры должны быть нейтральными и каковы другие их обязанности.

**Соперник.** В отношении соперников футболист должен помнить:

1. Игра ведется ради победы. А раз есть победитель, то в любом соревновании неизбежен и проигравший.
2. Мастерством следует восхищаться независимо от того, какая команда или какой отдельный футболист его демонстрирует.

**Партнеры.** В отношении партнеров футболист должен помнить:

1. Любое усилие партнера заслуживает уважения (особенно в момент, когда оно не приносит успеха).
2. Футболист, совершивший ошибку или плохо проведший матч, нуждается в поддержке.
3. Постоянно помни, что привело тебя в футбол – коллективную игру.

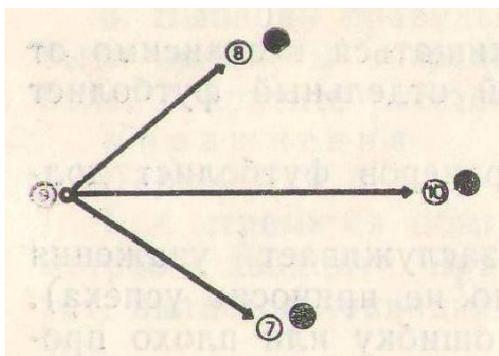
**Нарушение правил и недисциплинированное поведение.**

Футболистов следует учить, что они **могут** делать на поле, но еще более тому, что делать **нельзя**. С разного рода нарушениями и проявлениями недисциплинированного поведения следует бороться исходя из позитивных соображений: настойчиво разъяснять игрокам, что «главное место» инцидентов на поле – штрафная площадь и что любые нарушения на этом участке поля должны и будут сурово караться как судьей, так и вами тренером. По мере роста навыков следует учить обучаемых правилам игры и тому, как эти правила соблюдать. Но еще более важно, чтобы они с первых шагов в футболе поняли и почувствовали дух игры и развили в себе правильное отношение к главному принципу, без которого этот вид спорта теряет ценность и привлекательность: **давать и брать**.

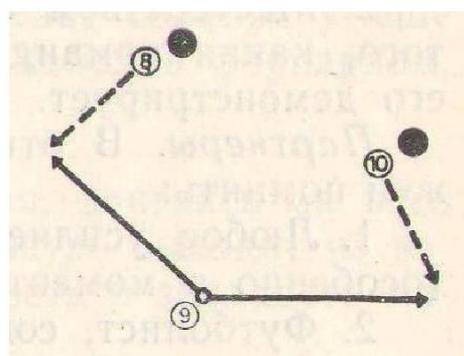
### Отработка игровых ситуаций.

Предлагаемые упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые как бы соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают тренерам большой выбор для введения собственных модификаций в зависимости от специфики условий и от конкретных задач.

**Поддержка партнера с мячом – предложения.** Футболисты должны научиться понимать, как надо располагаться, чтобы помочь партнеру, владеющему мячом.



*Круговая поддержка*

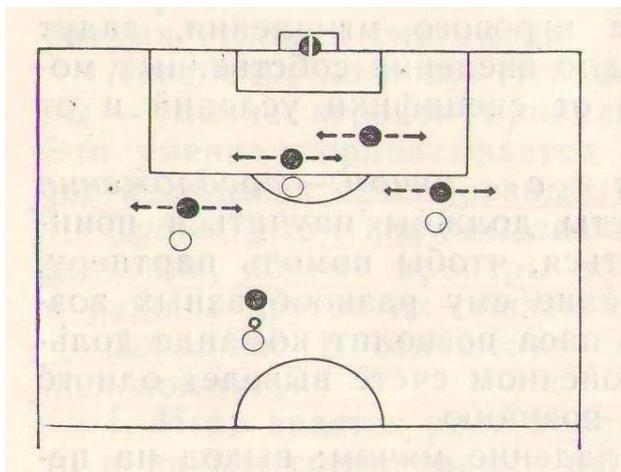


*Передача на ход*

Создание ему разнообразных возможностей для надежного паса позволит команде дольше удерживать мяч и в конечном счете выведет одного из партнеров на ударную позицию.

На рисунке показано владение мячом: выход на передачу сразу трех партнеров (круговая поддержка); правильные углы, созданные партнерами для передачи мяча; как удерживается мяч за счет точного паса.

На рисунке – правильные углы паса создают игроки 8 и 10, точный пас выходящему партнеру; выбор момента отрыва от плотно опекающего соперника.



На рисунке показано:

1. Правильное расположение обороняющихся, обеспечивающее плотную опеку каждого соперника;
2. Все обороняющиеся удачно расположены для взаимостраховки;
3. Расстояние между всеми обороняющимися незначительное.

### У п р а ж н е н и я

1. Игрок А против игроков Б и В в квадрате 9х9 метров. Защитник стремится перехватить мяч, сокращая расстояние между собой и ими и вынуждая соперников ошибиться.

*Основные правила действий игрока А:*

- не суетиться, не совершать необдуманных и преждевременных движений;

- показать понимание того, как надо выходить на соперника и выбирать угол сближения и момент начала сближения с ними;
- показать техническую подготовленность при выборе положения тела (сохранять равновесие независимо от результата единоборства).

2. Игроки А и Б против игроков В, Г и Д в квадрате 18x18 метров. игроки В и Г по очереди опекают владеющего мячом игрока А или игрока Б, а игрок Д тем временем перекрывает пространство за и между ними.

3. Четверо против шести за пределами штрафной площади. Акцент – на плотной опеке. Другие игроки (находящиеся ближе к воротам) перекрывают пространство, подстраховывают друг друга и стремятся располагаться как можно ближе друг к другу.

**Взаимная смена мест** Обучаемые должны учиться менять позицию для перехода к атаке или к обороне, в зависимости от того, кто владеет мячом. Но одновременно они должны овладеть навыками смены мест для проведения определенных комбинаций.

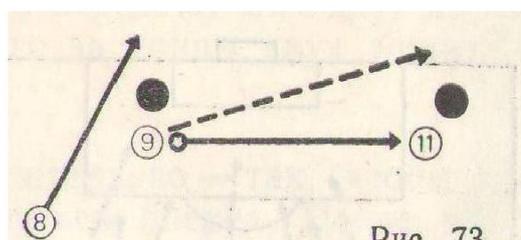
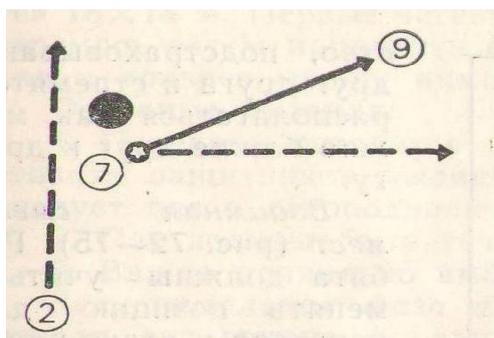
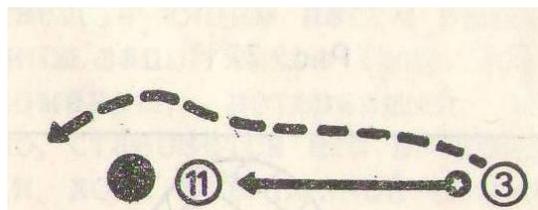
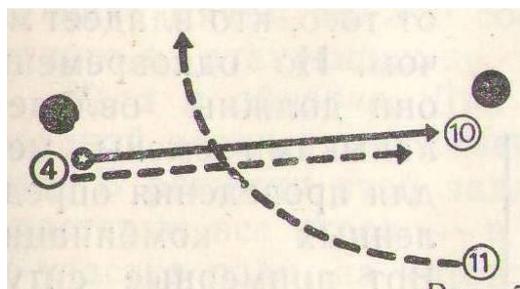


Рис. 73



Игрок 7 отдает мяч игроку 9, а сам выходит на свободное место. Игрок 2 устремляется в пространство, созданное игроком 7.

Игрок 9 передает мяч игроку 11 и уходит на открытое место за спину защитника. Игрок 8 устремляется в освободившееся пространство.

Игрок 4 отдает мяч игроку 10 и продолжает движение в направлении передачи мяча. Игрок 11 должен рассчитать момент рывка на освободившееся место.

Игрок 3 отдает мяч игроку 11 и в обход защитника устремляется за спину игрока линии обороны.

### У п р а ж н е н и е

Игроки А и Б против игрока В в «квадрате» 9x9 метров.

Игроки А и Б меняются местами, стремясь удержать мяч.

### Пас за спину защитников

### У п р а ж н е н и е

Игроки А, Б, В и игрок Г против игроков Д и Е в «квадрате» 18x18 метров. Первые четверо передают мяч друг другу, стремясь затем направить его за спины двух защитников и вразрез между ними.

### Основные правила:

1. Передача готовится тщательно – так, чтобы заставить защитников выдвинуться вперед. После этого следует пас в освободившееся пространство.

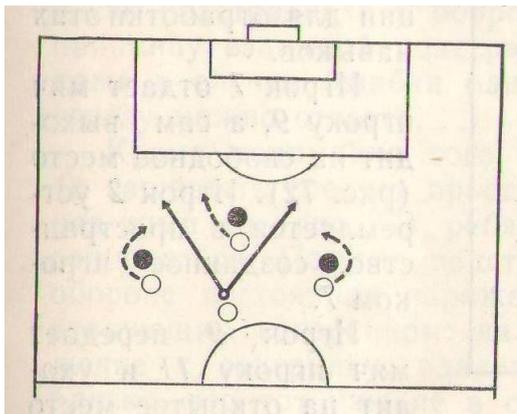
2. Пас должен быть точно выверен и своевременен.

3. Важно правильно выбрать момент начала рывка.

### Заключительная фаза атаки

Скоростная атака означает, что группа форвардов

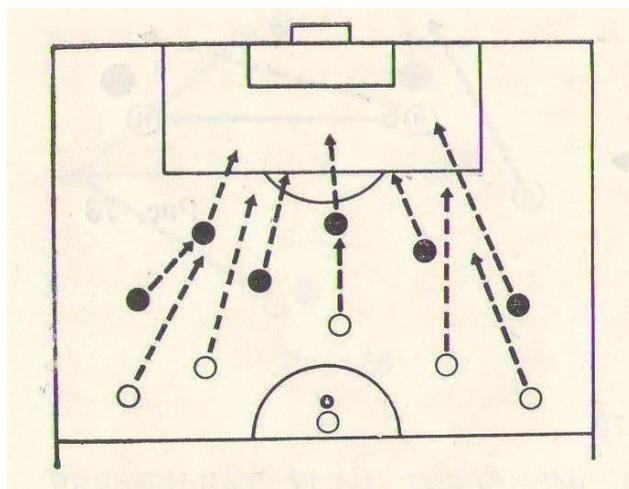
прорывается к воротам соперника, уходя за спины защитников. Для этого владеющий мячом должен соответствующим пасом вывести одного из атакующих за спины защитников.



### Игра в обороне.

Для команды, потерявшей мяч, главной задачей, естественно, становится его возвращение. В решении этой задачи, хотя и в разной степени, участвуют все игроки – в зависимости от обстоятельств и участка поля, на котором мяч был потерян. О важности подстраховки в обороне уже говорилось. Если принципу взаимной подстраховки следовать твердо, то даже в случае ошибки одного из партнеров от ворот угрозу можно отвести.

Кроме понимания того, где нужно защищаться (а защищать следует пространство вблизи ворот и перед ними. Надо научить игроков и тому, как защищаться. Помимо подстраховки не менее важна в обороне постоянная заряженность на единоборство с атакующим соперником: на отбор мяча либо расположение к сопернику, владеющему мячом, настолько близко, что он уже не в состоянии пройти вас и вынужден отдать мяч партнеру. Отход назад – тоже один из способов обороны. Иногда защитник, оказавшись перед форвардом, который владеет мячом, может отступить к своим воротам (чтобы тем самым выиграть время для партнеров по обороне, которое позволит им занять удобные позиции для подстраховки и перекрытия возможных путей передачи мяча атакующими).



### Отработка стандартных ситуаций.

Довольно много голов забивается в футболе после штрафных ударов, введения мяча из-за боковой линии, после угловых и свободных. Поэтому игроков непременно надо научить созидательному использованию этих средств ведения игры в атаке и разрушению их в обороне.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание назначают, когда мяч выходит из игры, пересекая боковую линию, против команды, которая коснулась мяча последней. В правилах сказано, что в момент введения мяча в игру вбрасывающий должен быть обращен лицом к полю и что часть каждой стопы должна располагаться на боковой линии или за ней, с наружной стороны. Как защитники, так и нападающие могут извлечь из ситуации вбрасывания определенные преимущества. При проведении вбрасывания очень важна техника броска.

**Основные правила:**

1. Бросать мяч надо из-за головы двумя руками
2. Ноги в момент броска, слегка согнуты.
3. Если вы хотите, чтобы команда удержала мяч, бросок должен быть точным; при любой возможности мяч следует посылать в ноги партнеру.

**У п р а ж н е н и я**

1. Игрок А вбрасывает мяч игроку Б (расстояние между партнерами постепенно увеличивать).
2. Игроки А, Б и В расположившись треугольником, бросают мяч друг другу по кругу.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

### 1. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Спринтерский бег представляет собой бег на короткие дистанции от 100 до 400 метров включительно, причем не только по прямой, но и по повороту. Бег по виражу имеет ряд особенностей, поэтому в технике бега по дистанции выделяют отдельную фазу: бег по повороту. Рост результатов в спринтерском беге зависит от всех сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, психологической и т.д.). Техника бега является основным направлением в подготовке спринтеров. Техника в спорте — это способ выполнения какого-либо упражнения. Это не только форма движения (направление, амплитуда, темп), но и его качество, сущность — чередование усилий, смена скорости, ритм, т. е. все то, что вытекает из взаимодействия внутренних и внешних сил. При выборе того или иного способа выполнения легкоатлетического упражнения, помимо требований, предъявляемых правилами соревнований, главными критериями являются эффективность экономичность, простота данного способа.

Каждая фаза имеет свою двигательную задачу. На старте необходимо занять такое исходное положение, которое позволит спортсмену как можно быстрее начать бег, стартовый разгон посвящен набору скорости, бег по дистанции — поддержание дистанционной скорости, финиширование — противостояние ее потере.



Рис. 1. Стартовые колодки и стартовые станки

#### Старт

При беге на короткие дистанции используется низкий старт, выполняемый со стартовых станков или колодок (Рис. 1). Современные стартовые блоки представляют из себя два упора с изменяющимся углом наклона площадок и расстоянием между площадками и стартовой линией для выбора индивидуальной стартовой позы, снабжены электронным фиксатором фальстарта.

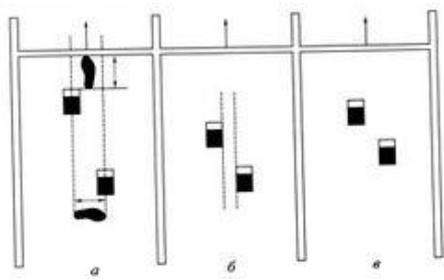


Рис. 2. Расстановка стартовых колодок: (а) для обычного старта; (б) для растянутого старта; (в) для сближенного старта

Название варианта старта зависит от расположения стартовых колодок на линии старта. Их расстановка зависит от антропометрических и скоростно-силовых показателей спринтера. Существуют три наиболее традиционных варианта расстановки стартовых колодок: растянутый, сближенный и обычный (Рис. 2).

**Растянутый старт** применяется в основном высокорослыми спринтерами и требует большой синхронности в работе ног и более быстрого приложения усилий. При таком варианте старта скорость на первых 10 м выше; однако одновременная работа ног может привести к выпрыгиванию со старта и нарушению бегового ритма, т. е. первый шаг становится длиннее второго.

Вариант **сближенного старта** позволяет выполнять более длинные шаги со старта и обеспечивает равномерный их прирост. Однако время приложения усилий на передней колодке увеличивается, а нога, стоящая сзади, почти исключается из работы. Обычный старт применяют в основном начинающие спринтеры.

Однако следует отметить, что выбор положения на старте является сугубо индивидуальным. От стартовой позы зависит скорость выхода из колодок, длина первого шага, а также ритм всего стартового ускорения.

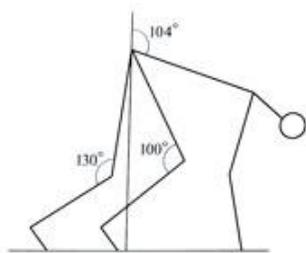


Рис. 3. Модель положения спринтера по команде «Внимание!»

По команде «На старт» бегун встает перед стартовыми колодками, принимает положение упор присев, ставит в колодку сначала сзади стоящую, затем впереди стоящую ногу, опирается на колено сзади стоящей ноги и устанавливает руки вплотную к стартовой линии (Рис. 3). Прямые руки — на ширину плеч или несколько шире, между большим и остальными пальцами — упругий свод.

По команде «Внимание» бегун поднимает таз выше уровня плеч на 20—25 см, ноги в коленных суставах полностью не выпрямляет. Независимо от расстановки стартовых колодок и антропометрических данных он должен занять такое положение, при котором голени параллельны друг другу (Рис. 4).



Рис. 4. Положение бегуна по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Последовательность стартовых действий и затраченное на их осуществление время на старте будет следующим:

- выстрел стартера;
- латентный период реакции — 0,14 с;
- отрыв рук от поверхности дорожки — 0,15 с;
- отрыв от колодки сзади стоящей ноги — 0,25 с;
- отрыв от колодки впереди стоящей ноги — 0,38 с.

**Стартовый разгон** — это участок дистанции, на котором происходит нарастание скорости бега от 0 до максимальной. Наибольшее увеличение скорости достигается тогда, когда ОЦМТ бегуна находится впереди точки опоры. На качество стартового разгона существенно влияют длина и способ выполнения первого шага.



Рис. 5. Кинограмма старта и стартового разгона

На Рис. 5 представлены старт и стартовый разгон, каждый шаг обозначен двумя позициями: постановка ноги на опору и окончание отталкивания, в которых отражены основные особенности стартового разгона. Постановка ноги на опору осуществляется на переднюю часть стопы позади проекции ОЦМТ. Голень сзади стоящей ноги в момент окончания отталкивания первом шаге расположена параллельно беговой дорожке, что свидетельствует, по мнению многих специалистов, о биомеханической целесообразности и рациональности движений голени в первых шагах. В позиции окончания отталкивания обращает на себя внимание постоянный угол наклона голени толчковой ноги -примерно  $43^\circ$ . Значение этого угла вплотную приближается к показателю, который характерен для бега по дистанции.

### Бег по дистанции

Беговой шаг состоит из нескольких фаз. С момента постановки ноги на опору и до окончания ее переноса она считается толчковой. Соответственно, другая нога считается маховой. Преобразование в ходе бега толчковой ноги в маховую и наоборот создает цикличность беговых движений.

Рассмотрим фазы бегового шага.

В **период опоры** различают две основные фазы: амортизации и отталкивания. Границей их разделения является нулевое значение горизонтальной силы в опорном периоде. Отталкивание выполняется за счет разгибания в голеностопном и тазобедренном суставах, а коленный сустав как бы запирается, предотвращая увеличение угла отталкивания.

Маховая нога, разгибаясь в коленном и сгибаясь в тазобедренном суставах, способствует активному продвижению ОЦМТ вперед, а также разведению бедер. Для снижения горизонтальной силы (отрицательной составляющей) в амортизационной фазе следует ставить как можно ближе к проекции ОЦМТ с передней части стопы, с хорошо заряженной голенью, разворотом стопы на 2—3° кнаружи и с наименьшей горизонтальной скоростью.

В **фазе полета** разведение бедер заканчивается в начале полета и выполняется за счет сгибания маховой ноги в тазобедренном суставе и небольшом отставании бедра толчковой ноги, связанному с ее разгибанием в коленном суставе. Сведение бедер — наиболее важная часть фазы полета. Оно начинается с торможения бедра маховой ноги и его разгибания в тазобедренном и коленном суставах. Одновременно с этим бедро толчковой ноги начинает двигаться вперед, ускоряя свое движение за счет сгибания ноги в коленном суставе. Происходит так называемое укорочение маятника, что способствует увеличению скорости движения бедра толчковой ноги. В то время как толчковая нога, сгибаясь в коленном суставе, увеличивает скорость продвижения бедра, маховая нога, наоборот, разгибаясь в коленном суставе, движется в сторону, обратную направлению бега.

**Движения рук.** Руки, согнутые в локтях, двигаются в соответствии с правилом перекрестной координации, обеспечивающей устойчивое равновесие и прямолинейность при беге. Главным элементом в работе рук является их движение в плечевом суставе. Чем оно активнее, тем меньше бегуну приходится разворачивать плечи, чтобы компенсировать вращение таза при беге. Руки двигаются вперед-внутри и назад-наружу, выполняя функцию регуляции темпа движения.

**Финиширование** в беге на короткие дистанции определяется уровнем скоростной выносливости спортсменов. Чем ниже падение скорости в беге на 100 м и 200 м на последних шагах дистанции, тем выше результат бегуна на финише. Поэтому спортсмен должен, пересекая линию финиша, сохранять технический рисунок бега.

## 2. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

### Старт и стартовый разгон

Забег на 800 м начинаются по отдельным дорожкам, но после того, как спортсмены пробегают первый вираж (минуют линию «break line»), они могут пересекать ограничительные линии и бежать по любой дорожке. В беге на 1500, 5 000 и 10 000 м бегуны располагаются по дуге. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога — на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен на дорожку, примерно на 3—4 м вперед (Рис. 1).

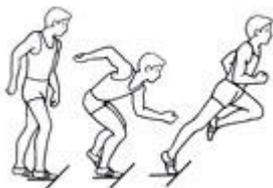


Рис. 1. Высокий старт

Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5 — 7°. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

Можно выделить:

- сам стартовый разгон, который длится примерно 20—40 м и зависит от длины дистанции;

- активный бег, который длится до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной.

### Бег по дистанции

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами (Рис. 2):

- небольшой наклон туловища ( $4—5^\circ$ ) вперед;
- плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются

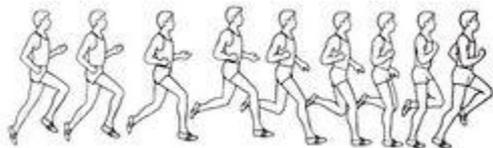


Рис. 2. Техника бега по дистанции

Хорошей техникой можно назвать такую, при которой все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основания пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания.

Чрезвычайно важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро ноги поднимается на предельную для этого вида бега высоту. Чем длиннее дистанция, тем меньше высота подъема бедра. Голень находится в расслабленном состоянии.

### Движения рук

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под углом  $90^\circ$ , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом плечи не поднимаются. Руки движутся в основном:

- вперед-вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины);
- назад-кнаружи, недалеко в сторону. Угол сгиба рук в локтевых суставах при беге может меняться.

Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции — поддерживать устойчивое положение тел.

В беге руки и ноги выполняют согласованные перекрестные движения. Встречные перекрестные движения осей таза и плеч позволяют сохранить равновесие и противодействуют боковому развороту тела бегуна. Эффективная техника бега представлена на Рис. 3.



Рис. 3. Кинограмма бега

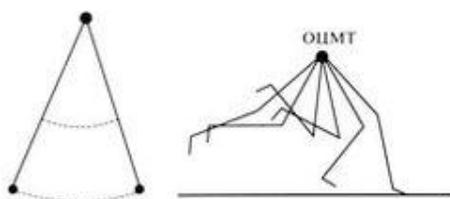


Рис. 4. Маятниковое движение маховой ноги в беге

Частота колебаний маятника зависит от его длины, а при значительных отклонениях, например в беге, она будет зависеть от амплитуды движения ног. Чем короче маятник, тем чаще он будет двигаться (Рис. 4).

Рассматривать технику движения ног в беге следует начиная с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод, опускаясь к моменту вертикали целиком. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними.

В беге на длинные дистанции первой совершает контакт с грунтом внешняя часть стопы (Рис. 5), в беге на средние дистанции — средняя часть стопы (или даже подушечки пальцев). Стопа перекачивается до момента, когда происходит отталкивание (Рис. 5, кадр 5).

Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы «загребаящим» движением, не слишком далеко от проекции ОЦМТ. Это расстояние зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, тем дальше ставится нога от проекции ОЦМТ. До момента вертикали, в фазе амортизации, нога больше сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Происходит некоторое снижение ОЦМТ. После прохождения вертикали происходит активное выпрямление ноги (сначала в тазобедренном, затем в коленном суставах), и только потом сгибается стопа (в голеностопном суставе).

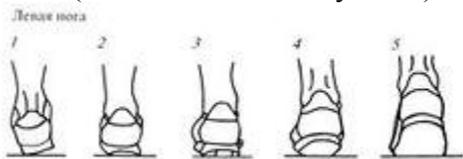


Рис. 5. Постановка стопы на опору в беге на средние и длинные дистанции

Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость.

Скорость зависит как от длины шага, так и от частоты шагов. Оптимальное соотношение этих параметров характеризует ритм бега и рациональность техники бегуна.

Для увеличения скорости бега необходимо, во-первых, работать над уменьшением времени опоры, т.е. при той же силе отталкивания сократить время отталкивания.

Во-вторых, увеличение скорости бега происходит за счет уменьшения времени полета.

Желательно, чтобы все усилия в беге были направлены для продвижения вперед, поэтому голова вместе с телом спортсмена должна продвигаться горизонтально.

### Особенности пробегания виражей

Техника бега по виражу (для преодоления действия центробежной силы) отличается от бега по прямой следующими особенностями:

- туловище слегка наклоняется влево (к центру поворота);
- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу, амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой;
- правое плечо, немного выдвигается вперед;
- длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой;
- маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь;
- стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь, т.е. с небольшим поворотом влево;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

### Финиширование

Бег считается законченным, когда спортсмен пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища.

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200 м в зависимости от дистанции и своих потенциальных возможностей. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

### Особенности техники кроссового бега

Мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий эти условия определяют технику кроссового бега. Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Постановка ног зависит от грунта (трава, песок, асфальт). Основная задача — сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Подъемы и спуски преодолеваются так же, как и в марафоне, лишь на крутых подъемах и спусках можно использовать

деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолевают прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолеть с опорой на руку или на ногу барьерным шагом (в зависимости от характера препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить в кратчайшие сроки. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад. Таким образом, соревнования в кроссовом беге, в отличие от гладкого, помимо высокого уровня выносливости, требуют и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации и адекватного ее решения.

Дыхание при беге на средние дистанции производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. При возрастании потребности организма в кислороде ритм дыхания должен учащаться.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БЕГОВЫХ НАВЫКОВ

### 1. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА.

**Главная цель упражнения** — воздействие на мышцы передней поверхности бедра, стоп, мышцы-сгибатели бедра, улучшение межмышечной координации.

Бег с высоким подниманием бедра **будет также полезен бегунам**, которые недостаточно поднимают бедро во время бега или же имеют слишком большой захлест голени.

#### **Техника выполнения:**

Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. **Акцент** в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, а руки работают так же как и при беге.

#### **Возможные ошибки:**

1. Бедро не параллельно земле.
2. Нарушение осанки и работы рук;
3. Отсутствие упругости или проваливание в стопе;
4. Акцент в постановке ноги на опору, вместо акцента на поднимании бедра.

### 2. БЕГ С ЗАХЛЁСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ.

Данное упражнение **в основном направлено** на разминку коленного сустава и мышц задней поверхности бедра. Упражнение также особенно будет полезно бегунам со слабой задней поверхностью бедра

#### **Техника выполнения:**

В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

Туловище немного наклонено вперед, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега.

При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

#### **Возможные ошибки:**

1. Отсутствие упругости при постановки стопы;
2. Излишний наклон туловища;
3. Вынос бедра вперед за вертикаль при складывании ноги;
4. Неполное складывание ноги;
5. Закрепощён плечевой пояс, неправильная работа рук.

### 3. ПЕРЕКАТЫ С ПЯТКИ НА НОСОК

**Главная задача** в этом упражнении – почувствовать мышцы участвующие в проталкивании.

#### **Техника выполнения:**

Как следует из названия, в этом упражнении мы выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой.

Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

При выполнении упражнения также не забывайте про мягкое приземление.

#### 4. МНОГОСКОКИ

**Упражнение, по своей сути**, представляет собой прыжки с ноги на ногу и как следствие хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и икроножные мышцы. Многоскоки часто используются в прыжковой подготовке спортсменов и служат хорошим средством развития силовой выносливости.

##### **Техника выполнения:**

При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загибающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

##### **Возможные ошибки:**

1. Постановка ноги на пятку
2. Слабое проталкивание вперед
3. Втыкание ноги под себя.

#### 5. МНОГОСКОКИ (МНОГОСКОКИ ЧЕРЕЗ БЕГОВОЙ ШАГ)

**Упражнение похоже на обычные многоскоки**, но имеет несколько отличий и является также одним из часто используемых упражнений в подготовке прыгунов.

##### **Техника выполнения:**

Как и в многоскоках, мы выполняем активное отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, мы не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.

Это уже более сложное в плане координации упражнение и придется потратить немного времени, чтобы правильно его выполнить. Благодаря чередованию шага и прыжка мы учимся чередовать расслабление и напряжение мышц, поэтому старайтесь следить за активным включением в отталкивание после шага.

##### **Возможные ошибки:**

1. Постановка ноги на пятку
2. Слабое проталкивание вперед
3. Втыкание ноги под себя.
4. Нарушение структуры шага

#### 6. ПОДСКОКИ С ПОСТАНОВКОЙ ШАГА

В данном упражнении основной акцент уделяется мышцам сгибателям стопы и голени, производящим отталкивание.

##### **Техника выполнения:**

Упражнение чем-то напоминает перекаты с пятки на носок, однако, в этом упражнении отталкивание происходит начиная с передней части стопы, а не с пятки. Оттолкнувшись мы немного сгибаем бедро в тазобедренном и коленном суставе и немного поднимаем его вверх.

Приземление происходит практически на две ноги одновременно: сначала на толчковую ногу, а затем активно на маховую ногу, после чего мы вновь выполняем активное отталкивание.

##### **Возможные ошибки:**

1. Выполнение переката вместо отталкивания
2. Слабая амортизация при приземлении

#### 7. БЕГ НА ПРЯМЫХ НОГАХ.

Бег на прямых ногах **хорошо воздействует на** икроножные мышцы, а также на мышцы, отвечающие за сведение-разведение бёдер. Данное упражнение также используется для исправления слабого отталкивания в беге.

**Техника выполнения:**

При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед.

Туловище находится в практически вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге.

Должно сложится ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.

**Возможные ошибки:**

1. Вялое, неупругое отталкивание;
2. Отклонение туловища назад;
3. Неправильная работа рук.
4. Согнутые ноги;

## 8. БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД

**Кроме того**, что это упражнение прекрасно улучшает координацию движения, тренирует наше периферийное зрение и слух, оно также укрепляет наши ягодицы, заднюю поверхность бедра, а также мышцы пресса и спины.

**Техника выполнения:**

Для выполнения этого упражнения примите стойку спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем происходит перекал назад. Не дожидаясь полного перекала, выполните шаг назад другой ногой.

Держите туловище в вертикальном положении. Слишком сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забывайте также иногда поворачивать голову, чтобы оценить обстановку.

Руки все также согнуты в локтях. Движения такие же как и при беге, но по несколько меньшей амплитуде

## 9. БЕГ СКРЕСТНЫМ ШАГОМ

**Бег скрестным шагом** может стать хорошим упражнением для развития подвижности в тазобедренном суставе, укрепления мышц стопы и групп мышцы приводящих и отводящих бедро. Если у бегуна наблюдается низкая подвижность в тазобедренном суставе, то такое упражнение хорошо подойдет для коррекции этого недостатка.

**Техника выполнения:**

Данное упражнение необходимо выполнять как правым, так и левым боком. Не забывайте выполнить упражнение в каждую сторону, так как в таком случае вы добьетесь более гармоничного и симметричного развития.

В качестве примера разберем скрестный шаг правым боком

Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д.

Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения.

Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч. Можно выполнять упражнение как с прямыми руками, так и с попеременным сгибанием правой и левой рук для поддержания равновесия.

**Возможные ошибки:**

1. Низкое положение рук.
2. Опускание на пятку.

## 10. «КОЛЕСО» ИЛИ «ВЕЛОСИПЕД»

Это упражнение **часто используется** для обучения технике бега, а также для укрепления мышц стопы, задней поверхности бедра и мышцы-сгибателей бедра.

Данное упражнение уже достаточно сложное и требует большего физического напряжения.

**Техника выполнения:**

Само упражнение многим напоминает бег. Нога сгибается в коленном суставе, бедро поднимается параллельно земле. Дальше голень выносится вперед и нога загребающим движением начинает опускаться вниз на опору под центр тяжести. После проталкивания толчковая нога захлестывается назад и движение повторяется, но уже с другой ноги.

Туловище занимает вертикальное положение. Руки выполняют активное движение по большой амплитуде.

**Возможные ошибки:**

1. Вялое, неупругое отталкивание;
2. Отклонение туловища назад;
3. Неактивная работа рук.
4. Недостаточное поднимание

**3. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ**

В прыжке в длину спортсмен должен преодолеть максимальное горизонтальное расстояние в фазе полета. Прыжок в длину относится к движениям со смешанной циклически-ациклической структурой. Эффективность современной техники прыжка обуславливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление. Квалифицированные прыгуны в длину используют в настоящее время прыжки способом «ножницы» и «прогнувшись», которые являются наиболее эффективными.

В прыжках в длину выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет, приземление.

В разбеге решаются следующие задачи:

- набрать оптимальную горизонтальную скорость;
- обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

**Длина разбега** составляет 20 — 24 беговых шагов. Для новичков она должна быть короче, поскольку зависит от их подготовленности, и может составлять около 15 шагов.

Начало разбега может быть с места, с подхода или с подбега.

В прыжках в длину важным является стабильное выполнение разбега для исключения заступа. В случаях, когда разбег-выполняется с подхода или с подбега, необходимо обеспечить попадание на контрольную отметку нужной ногой. При четном количестве шагов в разбеге на отметке должна быть толчковая нога, при нечетном — маховая;

**Техника бега** по разбегу близка технике бега на короткие дистанции. В первой части разбега туловище наклонено вперед под углом 60—70°. Спортсмен набирает скорость, выполняя движения с хорошим выносом бедра, энергичной работой рук, постановкой стопы с «захватом» дорожки; акцентируя отталкиваний каждым шагом. В средней части разбега амплитуда движений увеличивается, туловище выпрямляется до угла 80°, взгляд направлен вперед. Нога ставится на дорожку с передней части стопы, сверху вниз к себе по отношению к телу, как бы захватывая дорожку перед собой и проталкивая ее назад, без опускания пятки. Завершается отталкивание разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах и подошвенным сгибанием стопы с чувством продвижения вперед и разгона тела.

При подготовке к **отталкиванию** на последних шагах разбега заметное сокращение или увеличение длины шагов свидетельствует о неуверенности прыгуна, нарушении ритма разбега, что приводит к снижению скорости.

В отталкивании решается задача достичь наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости.

В последнем шаге разбега толчковая нога выносится вперед, а затем опускается вниз беговым движением. Она ставится на отталкивание перед собой, почти выпрямленная в тазобедренном (165—170°) и коленном (175\*178°) суставах, на всю стопу. Угол постановки ноги — 65 -70°. Туловище занимает вертикальное положение. Согнутая маховая нога выносится вперед, таз «входит» на толчковую ногу.

В **фазе амортизации** происходит незначительное сгибание толчковой ноги, минимальная величина угла сгибания в коленном суставе (угол амортизации) не превышает 160°. Затем происходит ее разгибание в тазобедренном и коленном суставах, подошвенное сгибание стопы.

Одновременно с высоким подъемом маховой ноги происходит вытягивание туловища прыгуна вверх. Руки работают разноименно. Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед-вверх, другая — отводится назад; локтевые суставы должны быть чуть ниже плечевых.

Основными задачами в полете являются сохранение равновесия и подготовка к выполнению эффективного приземления.

**Траектория полета ОЦМТ** определяется действиями прыгуна во время разбега и отталкивания и зависит от начальной скорости и угла вылета. Высота подъема ОЦМТ составляет 50 — 70 см.

После отталкивания прыгун находится в положении полета в шаге, когда толчковая нога опущена несколько назад, маховая согнута в тазобедренном и коленном суставах, туловище слегка наклонено вперед, руки широко разведены. Дальнейшие движения прыгуна обусловлены способом прыжка.

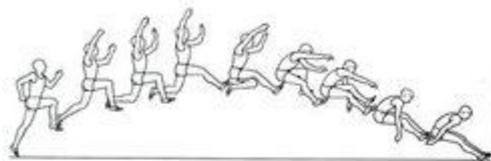


Рис. 6.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»



Рис. 6.4. Прыжок в длину способом «прогнувшись»



Рис. 6.5. Прыжок в длину способом «ножницы»

Рис. Прыжок в длину.

**Способ «согнув ноги»** (Рис. 3) является самым простым по технике выполнения. Прыгун сгибает и подтягивает толчковую ногу к маховой, туловище слегка отклоняется назад, что уменьшает напряжение мышц живота и передней поверхности бедер, удерживающих ноги. Рука, одноименная толчковой ноге, вместе с движением ноги выносится вперед-вверх. Когда траектория полета начинает снижаться, прыгун готовится к приземлению — группируется. Эффективная группировка начинается движением ног вперед с высоко поднятыми коленями, голень свободно опущена, туловище слегка наклонено вперед, руки слегка согнуты, движутся сверху вперед и вниз-назад. Завершается группировка выпрямлением ног с продвижением вперед таза. Основным недостатком данного способа является увеличение момента вращения в полете, что затрудняет сохранение равновесия и удержание ног.

При прыжках **способом «прогнувшись»** (Рис. 4) после полета в шаге спортсмен опускает маховую ногу вниз-назад. Рука, одноименная толчковой ноге, одновременно опускается вниз, руки выпрямляются в локтевых суставах, затем двигаются дугой вверх с паузой в средней части, что обеспечивает устойчивое положение. Прыгун оказывается в прогнутом положении, при этом растягиваются мышцы передней поверхности туловища, что облегчает дальнейший подъем ног. Пролетев в таком положении примерно половину полета, прыгун сгибает и выносит вперед обе ноги, начинает группировку. Основным недостатком данного способа является необходимость перестройки движений в отталкивании, что часто не позволяет реализовать скоростные возможности. Новички иногда начинают прогибаться еще при отталкивании.

Движения в полете при прыжке **способом «ножницы»** (Рис. 5) являются наиболее естественными: прыгун как бы продолжает бег по воздуху, делая в полете 2,5 — 3,5 шага. Из положения полета в шаге маховая нога, выпрямляясь, опускается; толчковая, сильно согнутая в коленном суставе, выносится вперед (первый шаг). Далее маховая нога продолжает движение назад, сгибаясь в коленном суставе, а толчковая выносится бедром вперед (второй шаг). Туловище несколько отклоняется назад, руки выполняют круговые движения разноименно с ногами, что уравнивает спортсмена. Затем согнутая маховая нога подтягивается к толчковой, спортсмен начинает группироваться перед приземлением.

Эффективность выполнения приземления в прыжках в длину оказывает влияние на результат прыжка в целом. Увеличение высоты подъема ног на 10 см может увеличить результат на 16 см. После касания песка стопами ноги быстро сгибаются в коленных суставах, таз выводится за линию касания. При использовании варианта приземления «в сторону» после касания стопами песка прыгун, расслабляя одну ногу и помогая себе руками и плечами осуществляет резкий поворот в сторону расслабленной ноги.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

### **Первое упражнение на скорость в прыжках в длину.**

Начальное положение: низкий старт. Бег на дистанции 30-50 метров. Выполняем упражнение 5-8 серий. Обращаем внимание на скорость, которая должна быть максимальной.

### **Второе упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: одна нога сзади на носке, другая впереди. Выполняем прыжки сначала на одной ноге, потом на другой. Дистанция 20 м. Повторяем упражнение 2-4 раза с максимальной скоростью. Следим за согласованностью движений маховой и толчковой ног.

### **Третье упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: такое же. Выполняем бег по наклонной дорожке 50-80 метров. Делаем 4-6 серий со средней и с большой скоростью. Ноги и руки должны работать активно.

### **Четвертое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: основная стойка. Медленный бег с высоким и быстрым подниманием бедра. Выполняем упражнение по 20 раз на каждую ногу со средней и большой скоростью.

### **Пятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: ноги согнуты в коленных суставах. Одна рука отведена назад, а другая вперед. Выполняем быстрые движения рук, такие же, как и при беге на месте. Делаем 2 серии по 20-25 секунд со средней и с большой скоростью.

### **Шестое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: стоим на одной ноге, к гимнастической стенке боком. Держимся за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога немного отведенная назад. Партнер удерживает ее спереди. По команде тренера спортсмен начинает движение тазом вперед и бедром маховой ноги, при этом встречая сопротивление партнера. Сопротивление прекращается через одну секунду, после этого хлыстообразным движением выносятся вперед бедро. На каждую ногу делаем по 10-15 раз со средней и большой скоростью. Плечи при этом не «заваливаем» назад.

### **Седьмое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: толчковая нога сзади, маховая впереди. С небольшого разбега в 7 беговых шагов пробегаем 6 барьеров подряд с уменьшенным расстоянием между ними (7.5-8.5 метров). Выполняем упражнение 4-8 серии с большой скоростью. Сосредотачиваемся на стремительном и активном выполнении завершающего шага и на прыжке через барьер.

### **Восьмое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Стоя на месте на одной ноге выполняем прыжки:

- Через веревку, быстро вращающуюся по кругу. Повторяем упражнение 15-25 раз.
- Такое же упражнение, только в беге навстречу движущейся веревке. Делаем упражнение 15-25 раз. Следим за тем, чтобы отталкивание происходило своевременно. Выполняем упражнение со средней и с большой скоростью.+

### **Девятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: выпад вперед согнутой ногой, другая нога немного согнута сзади. Делаем быструю смену ног. Повторяем упражнение 10 раз с большой скоростью.

### **Десятое упражнение для тренировки скорости прыгуна в длину.**

Начальное положение: лежа на спине, на гимнастической скамейке. Ноги прямые разведены в стороны под углом 45 градусов. Быстро сменяем положение ног. Выполняем упражнение 15-20 раз с большой скоростью.

бедра.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

## КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1 (0-30 баллов)	2 (31-60 баллов)	3 (60-69 баллов)	4 (70-84 балла)	5 (85-100 баллов)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<p><b>Знать:</b> Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. <b>З - I</b></p>	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	<p><b>Уметь:</b> Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и</p>	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

	<p>методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>У - I</b></p>					
	<p><b>Владеть:</b> Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>В - I</b></p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>