

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СКАМК»)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СКАМК»

З.Р. Кочкарова З.Р. Кочкарова

«15» мая 2023 года

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для обучающихся по выполнению практических занятий и самостоятельной
работы по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

г. Ставрополь, 2023

Настоящие методические рекомендации составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1547 и примерной образовательной программой, зарегистрированной в государственном реестре от 11.05.2017 г. № 09.02.07-170511.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся по выполнению практических занятий и самостоятельной работы по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный колледж», город Ставрополь.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ студентов при изучении учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура» предназначены для студентов специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении практической работы по ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам применить на практике свои знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате выполнения практических работ ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» студенты должны расширить свои знания по основным разделам дисциплины путем поиска, овладеть навыками сбора, обработки, анализа и систематизации экономической информации, а также определять состав материальных, трудовых и финансовых ресурсов организации.

По учебному плану на практические занятия предусмотрено 166 аудиторных часов, обучающиеся должны выполнить 3 работы.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Наименование темы	Кол-во часов (очная форма обучения (с применением дистанционных технологий))	
	Наименование	Кол-во часов
<p>Практическая работа № 1. Легкая атлетика</p>	<p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	56
<p>Практическая работа № 2. Волейбол</p>	<p>Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p>	56
<p>Практическая работа № 3. Баскетбол</p>	<p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападе-</p>	56

	нии», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	
Всего		168

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Легкая атлетика

Дисциплина: Физическая культура

Цель занятий – совершенствование двигательных, скоростно-силовых физических качеств человека.

Задачи:

1. Образовательная:

- закрепление и совершенствование техники двигательных действий;
- сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме.

2. Воспитательная

- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений

3. Развивающая

- развивать волевых качеств,
- профессионально решать поставленные задачи;

Методические указания - в процессе занятий необходимо соблюдать правила выполнения того или иного вида легкоатлетического упражнения; соблюдать технику безопасности при его выполнении; регулировать количество повторений каждого упражнения. Инвентарь - мячи (гранаты) для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, планка и стойки для прыжков в высоту.

В результате выполнения этой работы студент совершенствует двигательные и скоростно-силовые физические качества за счет выполнения упражнений по легкой атлетике и кроссовой подготовке.

Выполнение упражнений

Упражнения для воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	Дозировка	Методические указания
1. Воспитание быстроты 1.1. Бег на короткие дистанции с максимальным ускорением 1.2. Упражнения для тренировки резкого старта, быстроты реакции	30м, 60м, 90м, выполнять сериями, в каждой из которых не менее пяти ускорений с интервалом отдыха «полное восстановление» Максимальное расстояние не более 10м	Во время такого бега, необходимо удерживать свою максимальную скорость на протяжении всей дистанции Рекомендуются упражнения на внимание и быстроту реакции. Например, студенты

<p>1.3. Бег на короткие дистанции. с постепенным наращиванием скорости</p>	<p>От 100м до 300м</p>	<p>выполняют какое либо разминочное упражнение, и по условному сигналу преподавателя делают резкий рывок на метров 10-15, затем возвращаются на исходную позицию и все повторяется. Дистанция делится на три примерно равных отрезка, отмечается фишками или линиями. Каждый из отрезков дистанции пробегается со своей скоростью. Первый-самый медленный, т.е. с умеренной скоростью. Затем скорость наращивается и финишируют студенты на пределе своих скоростных возможностей.</p>
<p>2. Воспитание скоростно-силовых качеств 2.1. Занятия атлетической гимнастикой. 2.2. Упражнения со взрывной направленностью. Прыжки из приседа Прыжки на уступы/возвышения. 2.3. Занятия в тренажерном зале</p>	<p>Подтягивания от 10 раз Отжимания от пола от 10 раз Пресс классический от 30раз Делать либо по времени- от 30сек, либо сериями от 15 прыжков в одной серии. Делать либо по времени- от 30сек, либо сериями от 15 прыжков в одной серии. Выполнять программу с базовыми упражнениями. Каждое упражнение выполнять от четырех подходов, в которых 8-10 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения. Следить за интервалами работы/отдыха, за частотой выполнения и правильностью. Базовые упражнения: -жим штанги лежа -присед со штангой -«Армейский жим» -сгибание рук со штангой стоя -«Французский жим» -становая тяга</p>
<p>3. Воспитание выносливости 3.1. Умеренный бег на средние и длинные дистанции.</p>	<p>Дистанции от 5000м до 21км и выше, в зависимости от подготовленности.</p>	<p>Частота сердечных сокращений во время такого бега не должна превышать 160 уд/мин</p>

		Бег должен быть в развивающем режиме, т.е. способствовать развитию сердечной мышцы, общего объема легких.
<p>4. Воспитание координации движений</p> <p>4.1. Гимнастика. Упражнения на снарядах:</p> <p>Юноши</p> <ul style="list-style-type: none"> -брусья -перекладина -«козел» <p>Девушки</p> <ul style="list-style-type: none"> -разновысокие брусья -бревно -«козел» <p>4.2. Акробатика. Упражнения со скакалкой и выполнение акробатических элементов.</p>	<p>Выполнять простейшую программу на каждом из снарядов как минимум 3 раза за занятие.</p> <p>Работа на скакалке ведется только по времени начиная с 30сек.</p> <p>Акробатические элементы выполняются до полного закрепления техники каждого из них.</p>	<p>Обучать занимающихся каждой программе постепенно. Следить за правильностью, техникой, амплитудой движений.</p> <p>Необходимо обучить занимающихся таким акробатическим элементам как:</p> <ul style="list-style-type: none"> -длинный прыжок вперед -кувырок вперед -кувырок назад -кувырки через бок -«колесо» -рандат -стойка на руках -«березка»

Техника бега

Цель занятия – обучение технике бега

Легкая атлетика включает в себя различные виды бега:

- бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м,
- эстафетный бег 4x100 м, и 4x400 м;
- бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м;
- бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000м, марафонский бег (42 км 195 м);

Техника бега	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м	1.1. Разминочный бег 1.2. Специально-беговые упражне-	10-15 мин Каждое упражнение выполнять на	Выполнять каждое занятие Выполнять каждое занятие. Следить за

	<p>ния, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)</p> <p>1.3. Упражнения на развитие скорости, быстроты реакции. Например: Серия из ускорений 3x30м-3x60м-3x90м</p>	<p>дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти</p> <p>Выполнять от трех до шести/восьми серий Интервал отдыха между сериями от пяти до семи минут, либо по частоте сердечных сокращений Временной интервал зависит от индивидуальности каждого занимающегося</p>	<p>техникой выполнения. Особо следить: Захлест голени: -пятки касаются ягодичных мышц Высокое поднимание бедра: -колени поднимать выше пояса Бег с ноги на ногу: -шаги максимально широкие</p> <p>Скоростной режим в данной работе должен возрастать с каждой серией. Т.е. первая серия по скорости медленнее каждой последующей</p>
<p>2. Эстафетный бег 4x100 м, и 4x400 м;</p>	<p>2.1. Разминочный бег 2.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)</p> <p>2.3. Передача эстафетной палочки в</p>	<p>10-15 мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти</p> <p>Повторять да полного закрепления</p>	<p>Выполнять каждое занятие Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения. Особо следить: Захлест голени: -пятки касаются ягодичных мышц Высокое поднимание бедра: -колени поднимать выше пояса Бег с ноги на ногу: -шаги максимально широкие</p>

	<p>команде на месте</p> <p>2.4. Передача эстафетной палочки в командах в движении</p> <p>2.5. Тренировки передачи эстафетной палочки в коридоре для передачи</p> <p>2.6. Проведение эстафеты по кругу в четыре этапа</p>	<p>техники, минимум 10 минут</p> <p>Повторять да полного закрепления техники, минимум 10 минут</p> <p>Каждый занимающийся три раза принимает палочку в коридоре и три раза передает</p> <p>2 попытки на команду</p>	<p>Команда стоит в колонну по одному и передает палочку наискосок (из правой руки в левую и наоборот)</p> <p>Команда бежит в колонне по одному и передает палочку наискосок (из правой руки в левую и наоборот)</p> <p>Один занимающийся стоит у начала коридора и ждет передачу, остальные участники команды по очереди передают ему палочку, затем все меняются</p> <p>Эстафетная палочка передаётся из рук в руки; каждый участник может бежать только один этап; эстафетная палочка передаётся только в 20-метровой зоне передачи</p>
<p>3. Бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м</p>	<p>3.1. Разминочный бег</p> <p>3.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с но-</p>	<p>10-15 мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти</p>	<p>Выполнять каждое занятие</p> <p>Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.</p> <p>Особо следить:</p> <p>Захлест голени: -пятки касаются ягодичных мышц</p> <p>Высокое поднима-</p>

	<p>ги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)</p> <p>3.3. Равномерный бег</p> <p>3.4. Бег с изменением темпа по ходу дистанции (Фортлек)</p>	<p>Дистанции от 3000м до 5000м в развивающем темпе бега при частоте сердечных сокращений не выше 140 уд/мин</p> <p>Дистанции от 3000м до 5000м в развивающем темпе бега с внезапными ускорениями на 500-800м (каждый километр)</p>	<p>ние бедра: -колени поднимать выше пояса Бег с ноги на ногу: -шаги максимально широкие</p> <p>Следить за ЧСС и скоростью бега</p> <p>Следить за скоростью бега и ускорений и за количеством ускорений</p>
<p>4. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000м, марафонский бег (42 км 195 м);</p>	<p>4.1. Разминочный бег</p> <p>4.2. Специально-беговые упражнения, подводящие к идеальной технике бега легкоатлета (захлест голени, высокое поднимание бедра, приставные шаги, бег с ноги на ногу, бег на прямых ногах, семенящий бег)</p> <p>4.3. Длительный бег на длинные дистанции</p>	<p>10-15 мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять на дистанции от 20м до 30м, количеством повторений не менее пяти</p> <p>Дистанции от 10000м до 20000м, полу марафон (21км) с частотой сердечных сокращений 140-160 уд/мин</p>	<p>Выполнять каждое занятие</p> <p>Выполнять каждое занятие. Следить за техникой выполнения.</p> <p>Особо следить: Захлест голени: -пятки касаются ягодичных мышц Высокое поднимание бедра: -колени поднимать выше пояса Бег с ноги на ногу: -шаги максимально широкие</p> <p>Следить за скоростью, ЧСС Давать пить спортивное питание по дистанции</p>

Обучение прыжкам в длину и высоту

Прыжки в длину

Цель занятий – совершенствование техники прыжков в длину.

Выполнение упражнения для совершенствования техники: отталкивание с шага; прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу; прыжок с 3 шагов; пробежка по разбегу с обозначением отталкивания; прыжки с 5 шагов; то же с 7 шагов; то же с 9 шагов; то же с 11 шагов; то же с 13 шагов; то же с 15 шагов.

Техника прыжка в длину	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Прыжок в длину с места	1.1. Разминочный бег 1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники прыжка в длину (прыжки с ноги на ногу, прыжки с двух ног с места, выпады, приседания, выпрыгивания из приседа) 1.3. Упражнения для тренировки взрывной силы. Например: «Лягушка» 1.4. Тренировка приземления. Например: Спрыгивание с гимнастической скамьи на пятки	10-15мин Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз Выполнять сериями 3х15 прыжков или на время/дистанцию (30м-50м) Отрабатывать пока тело не привыкнет к действию.	Выполнять каждое занятие Выполнять каждое занятие Следить за амплитудой прыжка и приседа Отрабатывается в конце занятия
2. Прыжок в длину с разбега	1.1. Разминочный бег 1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники прыжка в длину (прыжки с ноги на ногу, прыжки с двух ног	10-15мин Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз	Выполнять каждое занятие Выполнять каждое занятие

	<p>с места, выпады, приседания, выпрыгивания из приседа)</p> <p>1.3. Упражнения для тренировки взрывной силы. Например: «Лягушка»</p> <p>1.4. Тренировка приземления. Например: Спрыгивание с гимнастической скамьи на пятки</p> <p>2.5. Тренировка разбега перед прыжком. Например: Ускорения на 30м</p> <p>2.6. Тренировка отталкивания. Например: Прыжки на опорной (толчковой) ноге</p>	<p>Выполнять сериями 3х15 прыжков или на время/дистанцию (30м-50м)</p> <p>Отрабатывать пока тело не привыкнет к действию.</p> <p>От 10 до 15 ускорений с полной выкладкой</p> <p>Выполнять либо сериями по 20-30 прыжков, либо по времени начиная с 30сек</p>	<p>Следить за амплитудой прыжка и приседа</p> <p>Отрабатывается в конце занятия</p> <p>Следить за скоростью разбега. Скорость набирать постепенно.</p> <p>Прыжки необходимо давать разные. Например: - на носке -на полной стопе -с подтягиванием ноги вверх</p>
--	---	---	--

Прыжки в высоту

Цель занятий - совершенствование техники прыжка в высоту

Выполнять махи ногой на месте и с подскоком; то же с выносом рук; прыжок с 1 шага; то же с 3 шагов; то же с 5 шагов; то же с 7 шагов; то же с 9 шагов; то же с 11 шагов.

Техника прыжка в высоту	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	<p>1.1. Разминочный бег</p> <p>1.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в высоту (прыжки с</p>	<p>10-15мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз</p>	<p>Выполнять каждое занятие</p> <p>Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.</p>

	<p>ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)</p> <p>1.3. Упражнения на частоту работы ног. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разножка -перешагивания через барьеры -перепрыгивания через барьеры <p>1.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег по прямой с весом -ускорения на отрезки 20-30м -бег с ноги на ногу 	<p>Выполнять сериями минимум по 5 раз для каждого бока</p> <p>Повторять сериями от 8 до 10раз/ускорений</p>	<p>Следить за амплитудой и частотой движений.</p> <p>Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой</p>
<p>2. Прыжок в высоту способом «перекидной»</p>	<p>2.1. Разминочный бег</p> <p>2.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию технике прыжка в высоту (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)</p> <p>2.3. Упражнения для развития координационных способностей. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> -длинные кувырки 	<p>10-15мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз</p> <p>Повторять минимум 10 кувырков по 10 раз на каждом из упражнений</p> <p>Повторять сериями от 8 до</p>	<p>Выполнять каждое занятие</p> <p>Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.</p> <p>Такие упражнения развивают вестибулярный аппарат и способствуют развитию координации в пространстве.</p>

	<p>вперед</p> <p>-кувырки через правый/левый бок</p> <p>2.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:</p> <p>-бег по прямой с весом</p> <p>-ускорения на отрезки 20-30м</p> <p>-бег с ноги на ногу</p>	10раз/ускорений	Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой
3. Прыжок в высоту способом «фосбе-рифлоп»	<p>3.1. Разминочный бег</p> <p>3.2. Специальные упражнения, способствующие совершенствованию техники прыжка в высоту (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания из приседа, высокие выпрыгивания с места/с шага, подскоки, прыжки на носках)</p> <p>3.3. Подводящие упражнения к прыжку способом «фосберифлоп». Например:</p> <p>-прыжки спиной через резинку</p> <p>-прыжки спиной через резинку с прогибом в пояснице</p> <p>-кувырки через голову</p> <p>3.4 Упражнения для тренировки разбега. Например:</p> <p>-бег по дуге/виражу</p>	<p>10-15мин</p> <p>Каждое упражнение выполнять не менее пяти раз</p> <p>Количество повторений зависит от способностей занимающихся.</p> <p>Повторять сериями от 8 до 10раз/ускорений</p>	<p>Выполнять каждое занятие</p> <p>Следить за правильностью выполнения, технической и практической составляющей.</p> <p>Необходимо добиться четкого выполнения техники упражнений.</p> <p>Ускорения выполнять с максимальной скоростью и полной выкладкой.</p>

	-ускорения на отрезки 20-30м -бег с ноги на ногу		
--	---	--	--

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Порядок старта в беге на короткие и длинные дистанции.
2. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения прыжка в длину с места.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Волейбол

Дисциплина: Физическая культура

Пояснительная записка

В средних общеобразовательных учебных заведениях, после базовой части программы по физической культуре раздела «спортивные игры – волейбол», ведется углубленное изучение на уроках и внеурочных секционных занятиях, закрепляются и совершенствуются освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитные действия, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в защите и нападении. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В данном учебно–методическом пособии рассмотрен один из основных технических приемов в волейболе – *техника приема подачи*.

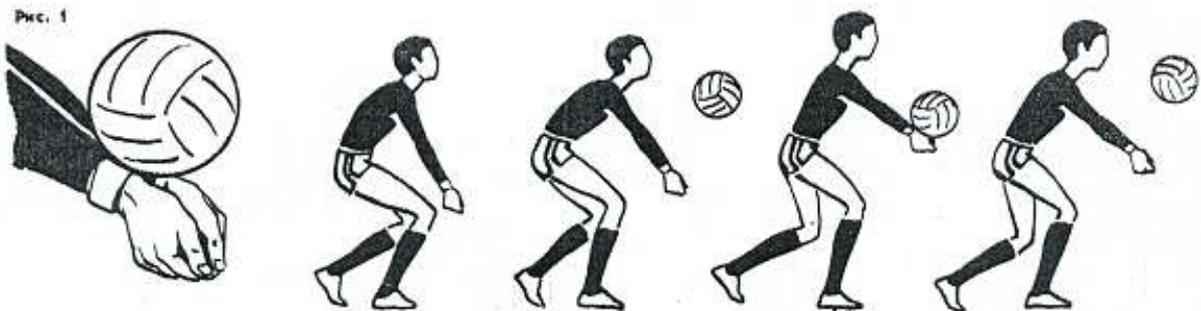
Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. В свою очередь, нападение играет решающую роль в достижении победы над соперником. А количество побед в соревнованиях определяет уровень спортивных результатов команды.

Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, то есть траектория полета мяча по направлению к сетке после приема подачи. Если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации нападающих действий, которые имеются в арсенале команды, - прием считается высокого качества (оценка 4-5 по пятибалльной шкале). 70 и более процентов таких оценок считается очень хорошим показателем. Команды, игроки которой слабо владеют навыкам приема подачи, рассчитывать на успех в соревнованиях не может. Юные волейболисты уже с первых шагов изучения техники

игры в волейбол постоянно должны уделять внимание совершенствованию навыков приема подачи.

1. Техника приема подачи снизу двумя руками

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

2. Подготовительные упражнения

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены, ладони наложены одна на другую).

2. Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены, расстояние постепенно увеличивается. То же, но о стену пальцами.

3. Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4. Из упора лежа передвижения на руках влево (вправо) по кругу, носки ног на месте.

5. Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

6. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руками согнуть их).

7. Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками с стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу). То же, броски вверх.
8. То же в парах, расстояние – 3-4 м.
9. Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.
10. То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
11. То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
12. Упражнения 9-11, но с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
13. Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

3. Подводящие упражнения

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя более удобный способ.

1. Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.

2. То же, после перемещения вправо, влево и остановки.

3. Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

4. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

5. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

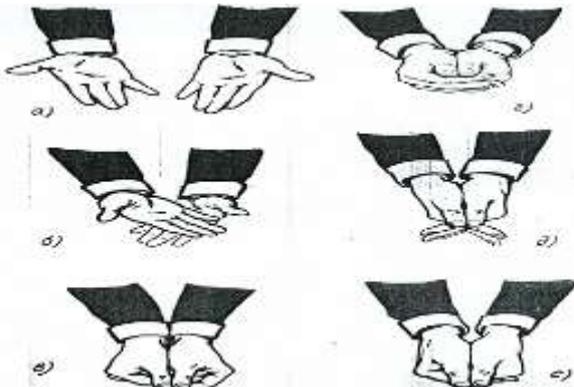


Рис. 2

6. То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

7. Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
8. Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
9. Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

4. Типовые упражнения по технике (с применением нижней прямой подачи)

Навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если в начале применять подачу нижнюю прямую. Во-первых, траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь мяча). В-третьих, нижней подачей мяча мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

1. Прием подачи в зону 6 у линии нападения и первая (первой передачей считают полет мяча по направлению к сетке после касания его в момент приема подачи) в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6.

2. Прием подачи в зону 5 у линии нападения и первая подача в зону 3. Нижняя подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 6.

3. Прием нижней прямой подачи в зону 1 у линии нападения, подача из зоны 6 с расстояния 4-6 м, первая передача в зону 3.

4. Прием подачи в зоне 6 (5,1) на расстоянии 4-6 м от сетки. Подача нижняя прямая выполняется с расстояния 6 м от сетки из зоны 1. Первая передача направляется в зону 3.

5. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая подача в зону 2. Нижняя подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 1.

6. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая подача в зону 4. Подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 1.

7. Прием подачи в зоне 6 и первая передача в зону 3. Расстояние от сетки – 4-5 м, подача выполняется из-за лицевой линии. То же, но прием на расстоянии 6-8 м от сетки.

8. Прием подачи в зоне 1 и первая передача в зону 3. Расстояние от сетки – 4-5 м, подача выполняется из-за лицевой линии. То же, но прием на расстоянии 6-8 м от сетки.

9. То же, что упражнение 7-8, но прием подачи в зоне 5.

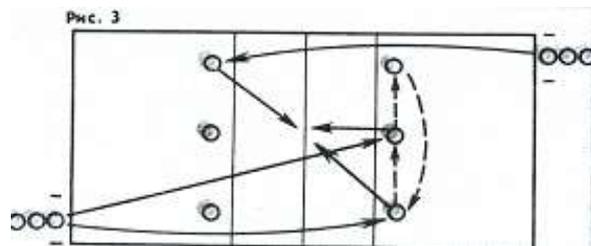
10. Прием подачи в зоне 6 (5,1) на расстоянии 4-6 м и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 2-4 м (и больше, если позволяет зал или площадка) от лицевой линии.

11. То же, что упражнение 10, но первая подача в зону 2 (4).

5. Типовые упражнения по технике (с применением верхней прямой подачи)

Одновременно с процессом становления навыков приема нижней подачи продолжается работа по развитию специальных качеств, а так же осуществляется обучение верхней прямой подаче. После того как учащиеся уверенно овладеют навыками верхней подачи и освоятся с приемом нижней подачи, надо приступить к формированию навыка приема верхней прямой подачи. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи должно быть разрешено только тогда, когда навык приема подачи учащихся освоят достаточно прочно. Кроме перечисленных выше упражнений полезны также следующие:

1. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между учащихся – 8-10 м.
2. В парах – подачи через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
3. Учащиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки. Остальные учащиеся разделены на две подгруппы и находятся на местах подачи с мячами в руках. Прием подачи первая передача в зону 3, затем в зону 2 и, наконец, в зону 4. После серии приемов (4-6 попыток) учащиеся меняются местами: игрок из зоны 1 идет в зону 5, из зоны 5 – в зону 6, из зоны 6 – в зону 1.



Для ориентира и определения качества первой передачи в зону, когда адресуется первая передача, надо поставить учащегося («связующего»), который стремится выполнить вторую передачу (рис. 3) (второй передачей называют такую, которая выполняется после первой и, как правило, завершается нападающим ударом).

4. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на каждой стороне площадки. Остальные учащиеся разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого учащегося на приеме. После 4-6 приемов учащиеся меняются местами. После очередной серии в 4-6 приемов на их место идут другие игроки и т.д.

5. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя (подающий выполняет две подачи подряд). При этом каждый учащийся принимает разные подачи подряд.

6. То же, но на приеме двое учащихся (как в упражнении 4).

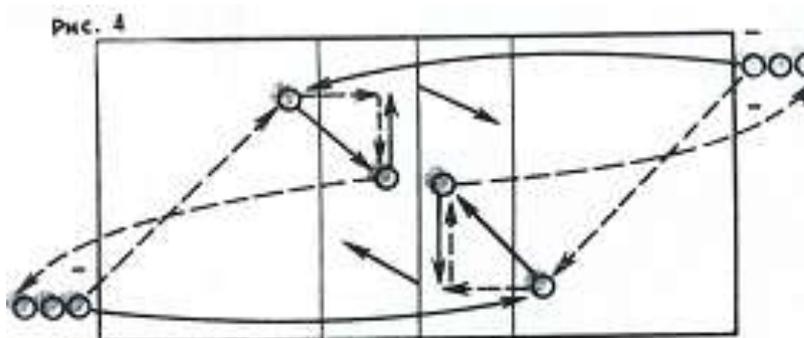
7. Учащиеся на приеме подачи располагаются в зонах 5(1) – по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны учащиеся в колоннах по одному с мячами в руках (3-4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой (чередование). Прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков мяча рукой, этим компенсируется неточность при ударах по мячу одной рукой.

8. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по три попытки, затем, затем по две и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски в случае неточной подачи.

9. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к задней линии) и у линии нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние прямые, ближе к сетке – нижние прямые. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6 и 3, 5 и 4 и 1 и 2.

10. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 4. Прием подачи в зоне 4 за задней линией нападения, первая передача в зону 3, отсюда – вторая передача в зону 4, где принимающий подачу выполняет нападающий удар. После подачи игрок идет

на прием мяча на своей стороне площадки, после нападающего удара – на передачу, а после передачи – на другую сторону сетки на подачу.



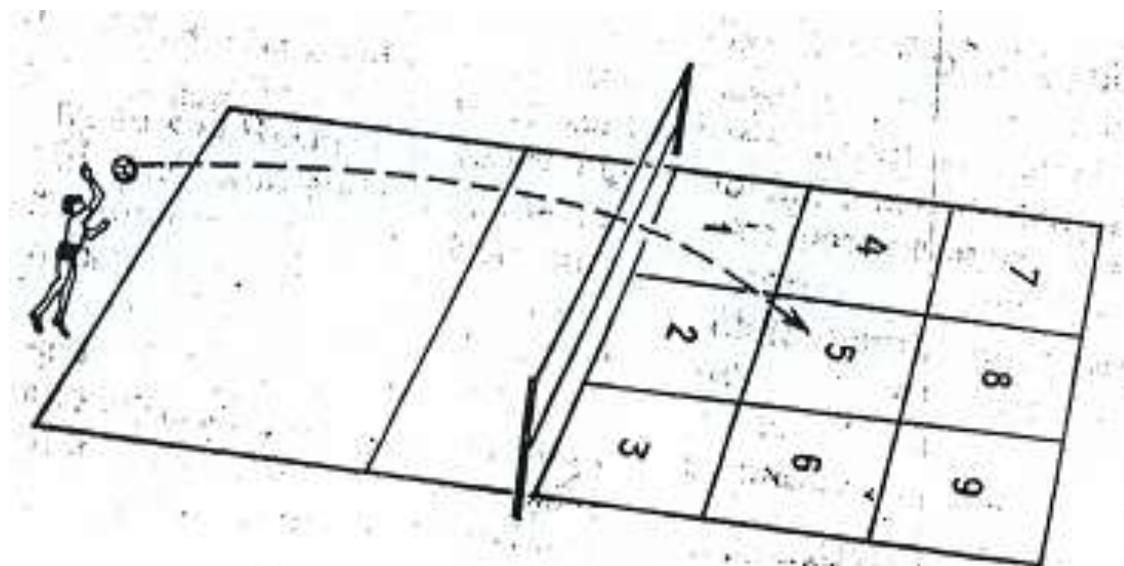
Все упражнения в целом направлены на решение одной важной задачи – научить юных волейболистов в условиях занятий уверенно принимать мяч с подачи. Это служит залогом успешного овладения навыками игры в волейбол.

6. Критерии оценки

Для оценки степени владения навыком приема подачи служат контрольные испытания, применяемые в процессе тренировочных занятий, и результаты наблюдений на соревнованиях и в контрольных играх за точностью первой передачи.

В контрольных испытаниях учащийся принимает подачу в определенной зоне и первой передачей стремится попасть мячом в металлический обруч диаметром до 1,5 м, который расположен в зоне 3 (2,4). Контрольные испытания проводятся в виде соревнований.

В соревнованиях качество первой передачи определяется в баллах: 4 и 5 баллов выставляется тогда, когда мяч опускается в пределах зоны нападения и связующий игрок имеет возможность организовать любую из принятых командой на вооружение тактических комбинаций в нападении: 3 балла выставляется в тех случаях, когда атака затруднена, но возможна.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Баскетбол

Дисциплина: Физическая культура

Практическое занятие №1

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить выполнять стойки, перемещения в нападении, в защите.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы: Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.

2. Бег в максимальном темпе спиной вперед.

3. Бег приставными шагами левым, правым боком.

4. Сочетание бега спиной и приставными шагами.

5. Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.

6. Бег в зеркальном отражении в парах.

7. В парах, подвижная игра с работой ног.

8. В парах, подвижная игра с работой рук и ног.

9. Подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.

10. Соревнования в догонялки.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки в перемещениях.

2. Ошибки в защитной стойке.

Подведение итогов урока: анализ технических критериев.

Практическое занятие № 2

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике броска в корзину.

Воспитательная: формирование чувства коллективизма и взаимовыручки.

Развивающая: развитие точности, координации движений.

Методы: Соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение различными способами.

2. Перемещение различными способами с ведением мяча.

3. Бег приставными шагами левым, правым боком.

4. Общие развивающие упражнения с мячами (перевод между ног, за спиной, за шейей, жонглирование у стены, наклоны, пресс, спина).

5. Броски только кистью и плечом без ног.

6. Броски кистью, плечом с работой ног.

7. Броски в прыжке набивным мячом.

8. Броски в прыжке после перемещений.

9. Штрафные броски.

10. Познавательная игра в «- » 5, в 21 очко.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении бросков.

2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 3

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике ведения мячом.

Воспитательная: формировать товарищеские взаимоотношения.

Развивающая: развитие быстроты перемещений.

Методы: соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Повторение перемещений.
2. . Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
3. Ведение правой под левую ногу.
4. Ведение правой под правую ногу.
5. Нападающий с ведением, защитник в перемещениях работает.
6. Ведение двумя мячами на координацию.
7. В парах, ведение и перемещение мяча в правую руку, в левую руку.
8. Соревнования с ведением (челночный бег).
9. Догонялки с ведением мяча.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при ведении.
2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов, выделение лучших.

Практическое задание № 4

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: освоить технику выполнения финтов.

Воспитательная: воспитание сознательного отношения к учебной деятельности.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнения в перемещениях с набивными мячами.
2. Упражнения в прыжках через скамейку.
3. Общие развивающие упражнения с набивными мячами.
4. Перемещение с использованием финтов.
5. Ведение с использованием финтов.
6. Броски с использованием финтов
7. Эстафета с ведением
8. Эстафета с бросками в корзину.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении финтов.

2. Ошибки при выполнении финтов при ведении.

3. Ошибки при выполнении финтов при бросках.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 5

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: совершенствование перемещений, ведения, бросков.

Воспитательная: воспитание трудолюбия.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение с ведением мяча.

2. Перемещение с ведением мяча с пассивным сопротивлением.

3. Общие развивающие упражнения с использованием мячей.

4. Общие развивающие упражнения с использованием набивных мячей

5. Упражнения в бросках поточным методом.

6. Упражнения в бросках с сопротивлением.

7. Игры 3x2 с броском в корзину.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении бросков.

2. Ошибки при выполнении перемещений.

3. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 6

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: научить выполнять ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.

Воспитательная: выработать у студентов сознательное отношение к занятиям.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой, соревновательный.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег, с использованием перемещений в защитной стойке.

2. Общие развивающие упражнения по периметру волейбольной площадки.

3. Общие развивающие упражнения по линиям зала.

4. Перемещение в защите 1 x 2

5. Перемещение в защите 1 x 3

6. Перемещение в защите 2 x 3

7. Игры 2 x 2

8. Игры 3 x 3

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки в защитной стойке.

2. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 7

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений при обучении групповым тактическим действиям.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег с передачей мяча.
2. Перемещения с передачей мяча.
3. Беговые упражнения с передачей мяча.
4. Общие развивающие упражнения у гимнастической стойки.
5. Передача мяча с броском в корзину 2 х 1
6. Передача мяча с броском в корзину 3 х 2
7. Передача мяча с броском в корзину 4 х 3
8. Передача мяча с броском в корзину 5 х 4

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при передаче мяча.
2. Ошибки при игре в защите.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 8

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений в нападении.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег со сменой перемещений.
2. Челночный бег с наклонами туловища.
3. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.
4. Игра в нападении 1 х 2
5. Игра в нападении 2 х 3
6. Игра в нападении 3 х 4
7. Игра в нападении 4 х 5
8. Двухсторонняя игра.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при игре в нападении.

2. Ошибки в двусторонней игре.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 9

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча

Цели занятия:

Обучающая : овладеть техникой передачи мяча одной рукой от плеча

Воспитательная: воспитание инициативности.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

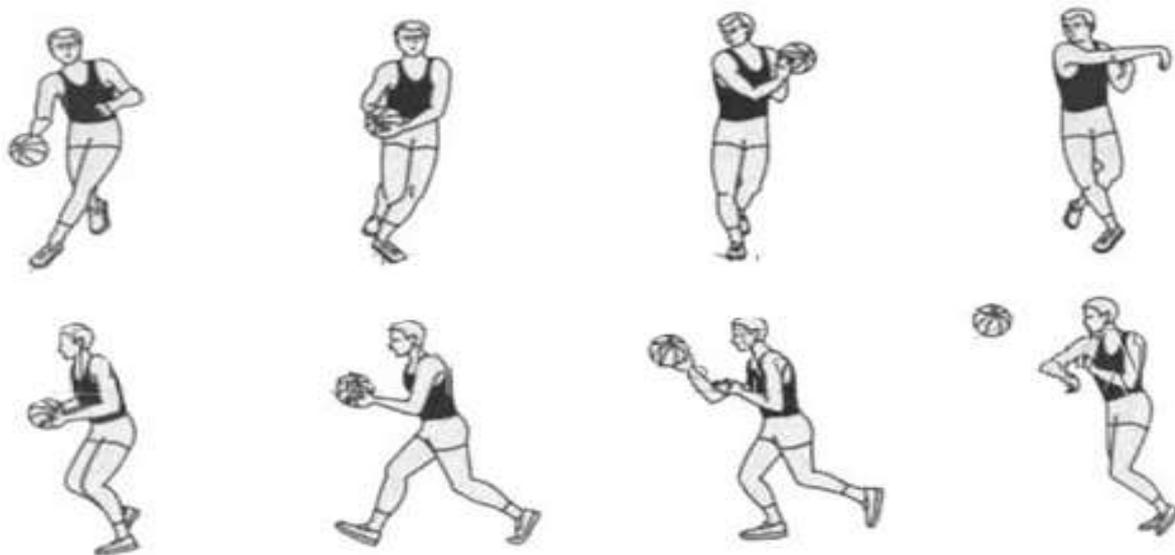
Содержание практического занятия:

1. Челночный бег с ведением мяча.

2. Догонялки с ведением мяча.

3. 1x1 с ведением у обоих игроков.

4. Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Передача мяча одной рукой от плеча

5. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

6. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

7. Остановки в прыжке с броском в корзину.

7. Подвижные игры с ведением мяча.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при ведении мяча.

2. Ошибки при выполнении броска в прыжке.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 10

Тема: Передача одной рукой снизу

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи одной рукой снизу.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины.

Развивающая: развитие внимания.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге с передачей набивных мячей.

2. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.

3. Общие развивающие упражнения на гимнастической стенке.

4. Упражнения в бросках с 2-х шагов.

5. Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

6. Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

7. Игра 3 x 3

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при ведении мяча.

2. Ошибки при выполнении броска с 2-х шагов.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 11

Тема: Передача мяча одной рукой сбоку

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи мяча одной рукой сбоку

Воспитательная: воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге в ведении, в дриблинге.

2. Круговая тренировка на все группы мышц.

3. Упражнение восьмерка в беге с броском.

4. Упражнения «двойка».

5. Упражнение «крест».

6. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

7. Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 12

Тема: Обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху.

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой разных бросков по кольцу.

Воспитательная: воспитание ответственности

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка круговой тренировкой.

2. Совершенствование ведения мяча.

3. Ведение двумя мячами. Эстафета и зачет.

4. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

5. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

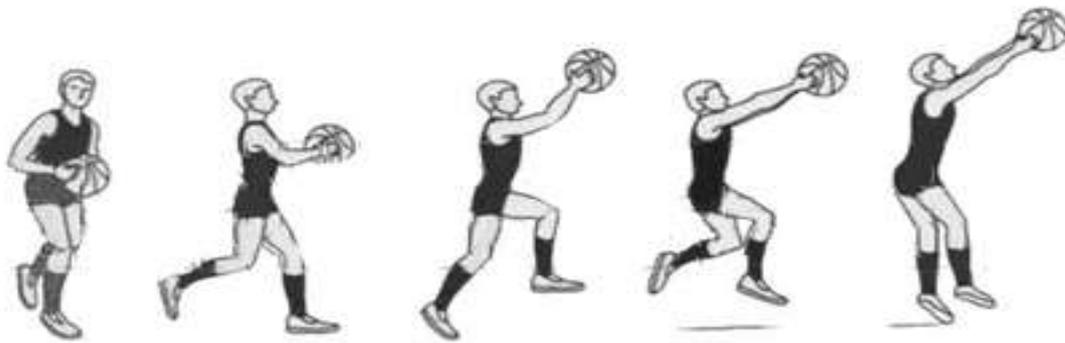


Бросок
двумя руками от груди

6. Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

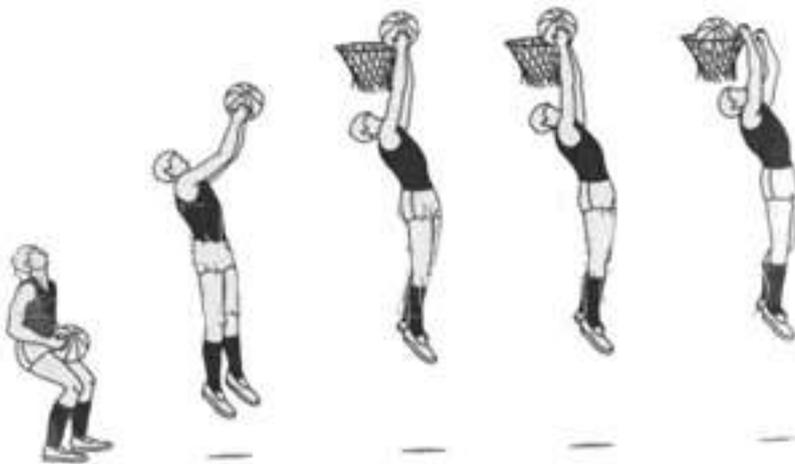


7. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

8. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью



Бросок двумя руками сверху вниз

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки в броске мяча.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 13

Тема: Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)

Цели занятия:

Обучающая: овладеть приемом броска рукой в прыжке.

Воспитательная: воспитание коллективизма.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка в парах с одним мячом.

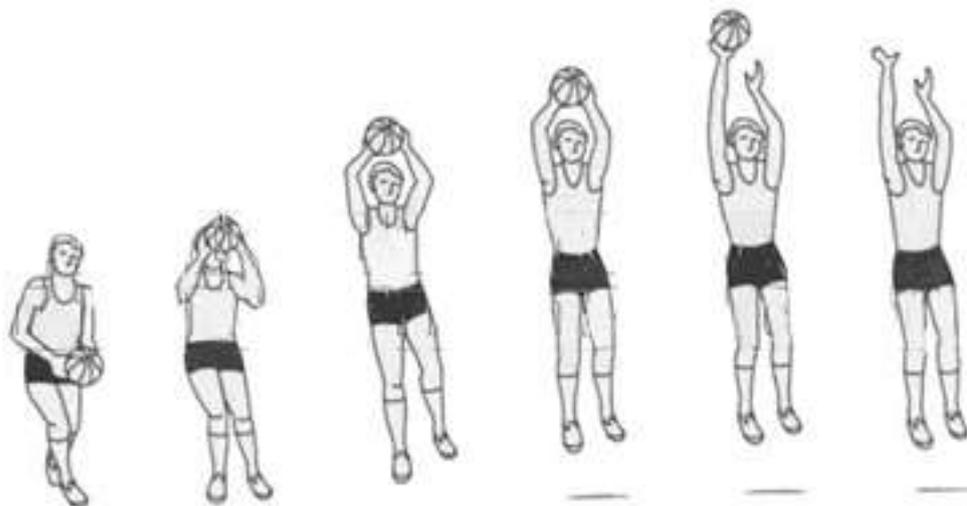
2. Перемещение в парах через середину зала.

3. Челночный бег с передачей мяча.

4. Жонглирование мяча у стены.

5. Упражнение «восьмерка»

6. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

7. Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

8. Игра без ведения.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении броска в прыжке.
2. Ошибки при выполнении «восьмерки».

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 14

Тема: Бросок в прыжке с отклонением туловища назад. Бросок одной рукой «крюком»

Цели занятия:

Обучающая: овладение приемами броска в прыжке с отклонением туловища назад; приемом броска "крюком".

Воспитательная :воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие физических качеств.

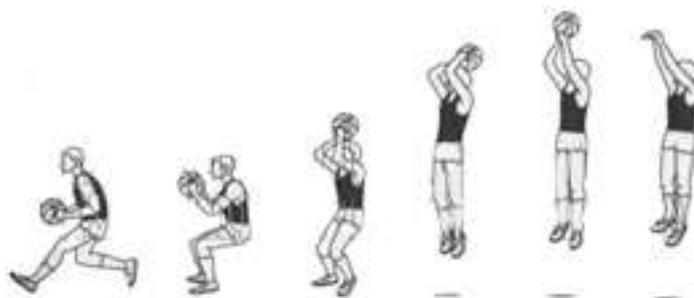
Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка эстафетами с использованием элементов баскетбола.

- ведения;
- передач, ловли;
- бросков в корзину.

2. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

3. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Ошибки при выполнении бросков.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Общие методические рекомендации по работе с текстом

Умения работать с заголовком учебного текста, информацией:

- ✓ формулировать вопросы к заголовку;
- ✓ выделять какими знаниями, умениями по данной теме уже владеете;
- ✓ установить, почему именно эти слова вынесены в заголовок;
- ✓ предвосхищать, что из ранее неизвестного может открыться;
- ✓ осознать, что неизвестно по этой теме;
- ✓ переформулировать заголовок в форму вопроса.

Умения, необходимые для структурирования информации:

- ✓ делить информацию на относительно самостоятельные смысловые части;
- ✓ выделять в смысловой части главное (с точки зрения поставленной учебной задачи) и вспомогательное, новое и уже знакомое;
- ✓ выделять в смысловой части, о чем говорится (объект) и что о нем говорится;
- ✓ оценивать информативную значимость выделенных мыслей - соотносить их с теми или иными категориями содержательной структуры информации (фактами, явлениями, понятиями, законами, теориями);
- ✓ определять логические и содержательные связи и отношения между мыслями информации;
- ✓ выделять «смысловые и опорные пункты», элементы информации, несущие основную смысловую нагрузку (термины, понятия, формулы, рисунки и др.);
- ✓ группировать по смыслу выделенные при анализе информации мысли, объединяя их в более крупные части;
- ✓ формулировать главные мысли этих частей, всей информации;
- ✓ обобщать то, что в тексте дано конкретно;
- ✓ конкретизировать то, что дано обобщено;
- ✓ доказывать, аргументировать то, что не доказано, но требует доказательства;
- ✓ выделять трудное, непонятное;
- ✓ формулировать вопрос по учебной информации;
- ✓ выделять противоречия с ранее известным, с собственным опытом;
- ✓ соотносить результаты изучения с поставленными целями, вопросами;
- ✓ синтезировать информацию, полученную из разных источников.

Умения письменной фиксации результатов работы с учебной информацией:

- ✓ составлять план (простой или сложный), отражать информацию графически;
- ✓ отражать содержание информации тезисно;
- ✓ составлять конспект (следящий, структурный и др.)

Коммуникативные умения:

- ✓ устно характеризовать систему вопросов, освещенных в учебной информации;
- ✓ тезисно излагать содержание информации;
- ✓ развернуто излагать содержание.

Умения контролировать свою работу с учебной информацией:

- ✓ воспроизводить изученное;

- ✓ составлять тезаурус понятий темы;
- ✓ подбирать, конструировать задания на применение изученного;
- ✓ приводить собственные примеры;
- ✓ устанавливать связи изученного с ранее известным.

Общие методические рекомендации для оформления и написания реферата

«Реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю». Словари определяют его значение как «краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научного исследования: доклад на определенную тему, освещающий ее на основе обзора литературы и других источников».

1. Студенческий реферат – это творческая работа студента, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

2. Реферат отличают следующие признаки:

а) реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материал первоисточника, его аналитико-синтетической переработки («аналитико-синтетическая переработка первичного документа с целью создания вторичного») (ГОСТ Р ИСО 10011-2-93)

б) будучи вторичным текстом, реферат создается со всеми требованиями, предъявляемыми к связному высказыванию, то есть ему должны быть присущи следующие черты: целостность, связность, структурная упорядоченность и завершенность.

в) в реферат должно быть включено самостоятельное мини-исследование, осуществляемое на материале или художественных текстов, или источников по теории и истории литературы.

3. Студенческий реферат должен иметь следующую структуру:

- ✓ титульный лист
- ✓ план работы (содержание)
- ✓ введение
- ✓ основная часть
- ✓ заключение
- ✓ список литературы
- ✓ приложение (по необходимости)

Во введении, как правило, дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, раскрываются цель и задачи работы, производится краткий обзор литературы и важнейших источников, на основании которых готовился реферат.

В основной части кратко, но полно излагается материал по разделам, каждый из которых раскрывает свою проблему или разные стороны одной проблемы. Каждый смысловой блок (глава, параграф) должен быть озаглавлен.

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части. В нем должны содержаться выводы по результатам работы, а также информация о согласии или несогласии с авторами цитируемых работ, даны указания на то, кому могут быть интересны книги, тексты, рассмотренные в реферате. Заключение не должно превышать по объему введения.

4. Объем реферата жестко не регламентируется, однако он не должен превышать 20 машинописных страниц.

5. Требования к оформлению:

Реферат должен быть написан на бумаге стандартной формы (лист 4А, с полями слева 2,5 – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – до 1 см) и вложен в папку.

Нумерация страниц должна быть сквозной, включая список используемой литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами в правом нижнем углу или сверху по середине листа. Первой страницей является титульный лист, на нём номер страницы не ставится.

Схема оформления титульного листа (приложение 1), содержания (приложение 2) студенческого реферата прилагается.

Список литературы завершает работу. В нем фиксируются источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавия книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Библиографические данные оформляются в соответствии с ГОСТом.

Общие методические рекомендации для оформления сообщения, доклада

Объем сообщения обычно составляет 2-3 страницы формата А-4

Сообщение, доклад оформляют стандартно:

Шаблонный машинописный текст имеет следующие параметры:

- ✓ шрифт Times New Roman;
- ✓ размер шрифта 14;
- ✓ межстрочный интервал 1,5;
- ✓ стандартные поля для редактора Word;
- ✓ выравнивание по ширине.

Ссылки на источники указываются по требованию преподавателя.

В идеале, сообщение, доклад еще должны содержать приложения – таблицы, схемы, копии документов – однако, чаще это не практикуется.

Общие методические рекомендации для оформления презентации.

Требования к презентации

На первом слайде размещается:

- ✓ название презентации;
- ✓ автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- ✓ год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Оформление слайдов	
Стиль	<ul style="list-style-type: none"> » необходимо соблюдать единый стиль оформления; » нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; » вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)
Фон	<ul style="list-style-type: none"> » для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)
Использование цвета	<ul style="list-style-type: none"> » на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; » для фона и текста используются контрастные цвета; » особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и

	после использования)
Анимационные эффекты	<ul style="list-style-type: none"> » нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; » не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде
Представление информации	
Содержание информации	<ul style="list-style-type: none"> » следует использовать короткие слова и предложения; » время глаголов должно быть везде одинаковым; » следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных; » заголовки должны привлекать внимание аудитории
	<ul style="list-style-type: none"> » предпочтительно горизонтальное расположение информации; » наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; » если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	<ul style="list-style-type: none"> » для заголовков не менее 24; » для остальной информации не менее 18; » шрифты без засечек легче читать с большого расстояния; » нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; » для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа; » нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).
Способы выделения информации	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> » рамки, границы, заливку » разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки » рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
Объем информации	<ul style="list-style-type: none"> » не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. » наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки по видам работ

1. Критерии оценки подготовки информационного сообщения

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;

- наличие элементов наглядности.

2. Критерии оценки подготовки реферата

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

3. Критерии оценки составления опорного конспекта

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность и грамотность изложения;
- работа сдана в срок.

4. Критерии оценки составления опорно-логической схемы по теме

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

5. Критерии оценки создания материалов-презентаций

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Критерии оценки самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

100~89% Максимальное количество баллов, указанное в карте-маршруте (табл. 1) самостоятельной работы студента по каждому виду задания, студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

•правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70~89% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50~69% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49% и менее от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (менее 50% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В "0" баллов преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Сумма полученных баллов по всем видам заданий внеаудиторной самостоятельной работы составляет рейтинговый показатель студента. Рейтинговый показатель студента влияет на выставление итоговой оценки по результатам изучения дисциплины.

Таблица перевода баллов в оценку

балл	100~89%	70~89%	50~69%	49% и менее
оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удов.)	2 (неудов.)

3. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.
3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.
2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

Образец титульного листа
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СКАМК»)

РЕФЕРАТ

на тему _____

по дисциплине _____
(наименование дисциплины)

ВЫПОЛНИЛ:

(Ф.И.О)

(курс, группа)

ПРОВЕРИЛ:

(Ф.И.О., преподавателя)

г. Ставрополь, 2022

Приложение 2

Образец Содержания

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава 1	3
Глава 2	6
Глава 3	10
Заключение	14
Список литературы.....	16

Образец оформления презентации

1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания): _____
Подготовил: Ф.И.О. студента, курс, группа, специальность Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

2. Второй слайд

План: 1. _____ 2. _____ 3. _____

3. Третий слайд

Литература:

4. Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации
