



**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»**

Методические указания и задания
по выполнению практических работ
по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

(направленность программы: Страхование иное, чем страхование жизни)

квалификация выпускника:
Специалист страхового дела

Новосибирск
2026

Методические указания и задания по выполнению практических работ по дисциплине «*Физическая культура*» для обучающихся по специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям) / [сост. старший преподаватель Немилостивая С.Г.]; – Новосибирск, 2026.

Рецензент:

В.В. Момот, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Методические указания и задания по выполнению практических работ по дисциплине «*Физическая культура*» утверждены и рекомендованы к изданию кафедрой физического воспитания и спорта, протокол от 26 марта 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
2. Темы и их краткое содержание	5
3. Методические указания и задания к практическим занятиям, контрольной и самостоятельной работе	8
4. Список рекомендуемых источников.....	22

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура» включена в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана специальности *38.02.02 Страховое дело (по отраслям)*.

Методические указания и задания к практическим занятиям, самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» предназначены для работы обучающихся на занятиях, самостоятельного изучения дисциплины на основе рекомендуемых источников информации, приобретения практических навыков применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа способствует закреплению полученных навыков применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, расширению теоретических познаний по дисциплине.

Цели освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и навыки, обеспечивающие формирование навыков здоровьесберегающей физкультурной деятельности и физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры и видов спорта (общая физическая подготовка) в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, отдельным видам спорта, (общая физическая подготовка), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет готов к решению профессиональной задачи - использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

В методической разработке предложены вопросы для самоподготовки (собеседования), практические задания. Выполнение предложенных заданий позволит обучающимся более полно и всесторонне изучить теоретические основы физической культуры и спорт, овладеть навыками применения

методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ТЕМЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ Тема 1.1.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.

Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.

Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.

Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.

Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.

Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.

Тема 3.6. Основы методики судейства.

Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.

Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.

Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.

Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

5. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

Кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

5. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

6. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.

Используется для совершенствования техники движений руками.

7. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Тема 4.4. Совершенствование техники плавания брассом и дельфином

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

Раздел 5. Волейбол

Тема 5.1. Обучение технике игры в волейбол.

Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны), сетка и стойки. Требования к мячу (материал, размеры, вес). Расстановка команды (позиции), правила перехода. Поддача. Определение и ошибки при поддаче. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании. Либеро. Действия и правила для него. Выигрыш очка. Выигрыш партии. Выигрыш встречи. Отличия решающей партии. Состояния игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за»). Игра с мячом (удары команды, характеристики удара, ошибки). Мяч у сетки. Игрок у сетки. Замены игроков и перерывы. Местонахождение и обязанности 1 судьи. Местонахождение и обязанности 2 судьи. Местонахождение и обязанности секретаря соревнований. Местонахождение и обязанности линейных судей.

Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Основы методики тренировки (разминка, отработка техники соло и в парах, групповая отработка техники, игра). Обучение нападающему удару и поддаче. Классификация стоек в волейболе. Стартовая стойка. Основная стойка. Особенности стартовых стоек. Упражнения для отработки стоек в волейболе. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств волейбола. Подвижные игры для отработки стоек в волейболе. Основные виды перемещений к мячу. Перечислите требования к перемещениям и остановкам. Подводящие упражнения к перемещениям. Методика обучения стойкам и перемещениям.

Верхняя поддача с близкого расстояния в стену и партнеру. Верхняя поддача через сетку с близкого расстояния. Верхняя поддача через сетку с метса поддачи. Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом. Боковой атакующий удар. Атакующий удар с задней линии. Общеразвивающие и подготовительные упражнения при совершенствовании атакующего удара. Подводящие упражнения при совершенствовании атакующих ударов. Упражнения по технике атакующих ударов.

Тема 5.2. Совершенствование техники игры в волейбол

Упражнения

1. Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.

2. Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т. п.). В тройке (в линию) — передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.
3. Один игрок стоит с мячом в зоне 4 у сетки, другой — в зоне 3 (связующий). Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда выходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4; первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй (из зоны 6), и выполняет передачу на удар в зону 4, и т.д.; меняются высота передачи и расстояние. То же, но связующий в зоне 2, передача в зону 2, затем 4.
4. То же, что в упражнении 3, только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 игрок выполняет передачу в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом. То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад — в зону 4. И т.д. То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4; затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 6 — в зону 4, из зоны 4 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, стоя спиной.
5. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (6, 5) — связующий. Тренер из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из нападающих, связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и заданной высоты). Соответствующий игрок передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер отправляет мяч снова через сетку (передачей, ударом после передачи над собой); связующий, после выхода и передачи вернувшийся в свою зону, снова выходит и передает мяч игроку, не участвовавшему в этом, и т.д. Меняют высоту передач. Игроки последовательно проходят через все зоны.
6. Первоначальное расположение такое же, как в упражнении 5. После трех передач связующий не возвращается в зону 1, а идет в зону 6, выполняет три передачи после выхода из этой зоны, уходит в зону 5, затем в зону 6 и т.д. То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.
7. Выполнение упражнений в связке связующий — нападающий, т.е. все передачи к сетке завершают нападающим ударом. Связующий оценивает техническое качество передачи по результативности нападающего удара. В этих упражнениях связующие и нападающие «притираются» друг к другу.
8. Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо уделять внимание в процессе специализированной технической подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ, КОНТРОЛЬНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине проводится на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию (перечень заданий приведен ниже). Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия для обучающихся очной и заочной форм обучения.

Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:

- обсуждение теоретических вопросов, рефератов, выполнение контрольных нормативов;
- работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными.

Выполнение заданий осуществляется на практических занятиях в соответствии с графиком учебного процесса. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям, обучающимся следует:

- иметь соответствующую спортивную форму и обувь по рекомендованной преподавателем к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным источникам информации проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- в начале занятий следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе практического занятия необходимо давать конкретные, четкие задачи по выполнению данного задания;
- на занятии важно доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных действий, в случае затруднений обращаться к преподавателю;
- обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться к преподавателю и отчитаться по теме;

- обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии должны посетить дополнительные занятия и отработать пропущенные часы.

Практическое задание должно иметь четкую формулировку, к нему должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать. Критерии оценки правильности выполнения заданий должны быть известны всем обучающимся.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка рефератов.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проводиться в письменной, устной или смешанной форме.

3.1 Практические занятия

Занятие: Общая и специфическая физическая подготовка

Цель – приобретение знаний, умений и формирование устойчивых навыков при выполнении бега на короткие, средние дистанции, прыжков в длину с места, метания. Подготавливать базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Овладеть рациональной техникой избранного вида спорта, расширить и углубить спортивную специализацию, довести до совершенства необходимые навыки и умения. Укрепить здоровье. Увеличить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, скамейки, обручи, мячи, скакалки стадион.

Содержание практических заданий: Общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками. Общие правила построения техники двигательных действий. Гладкий бег. Упражнения с набивными мячами. Старт, стартовый разгон. Специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных мышечных групп. Повторный бег 200 и 300 м. Ускорения 80-100 м. Прыжки на одной ноге. Многоскоки.

Занятие: Развитие и совершенствование координационных способностей. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра.

Цель – приобретение знаний, умений и навыков по развитию силы, ловкости, быстроты, прыгучести обучающихся легкой атлетике.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой, соревновательный, стандартно-повторного упражнения.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, скамейки, обручи, скакалки стадион, силовые тренажеры

Содержание практических заданий: Общеразвивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц. Общеразвивающие упражнения с мячами. Общеразвивающие упражнения с использованием набивных мячей. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения по линиям зала. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения для отработки техники старта и стартового разбега в усложненных условиях. Общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров. Общеразвивающие упражнения с использованием отягощений.

Занятие: Прыжки в длину с места. Ускорения с высокого и низкого старта

Цель – приобретение знаний, умений и навыков по развитию двигательных умений и навыков в легкой атлетике

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой, соревновательный, стандартно-повторного упражнения.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, скамейки, обручи, скакалки стадион.

Содержание практических заданий: Бег приставными шагами левым, правым боком. Сочетание бега спиной и приставными шагами. Бег прыжками Семенящий бег. Упражнения в прыжках через гимнастическую скамейку. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) препятствия. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Повторные пробегания различных коротких отрезков. Бег в максимальном темпе спиной вперед. Эстафеты, подвижные игры.

Занятие: Подвижные игры и игровые упражнения с быстрым бегом

Цель – приобретение знаний, умений и навыков о физической культуре, об общей физической подготовке, об основах и компонентах здорового образа жизни. Создание условий для укрепления здоровья учащихся, для формирования у них навыков и умений, необходимых для успешного физического развития.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой
Оборудование и инвентарь: спортивный зал, стадион, мячи, скакалки, обручи, силовые тренажеры.

Подвижные игры для развития основных физических качеств

Эстафеты для развития основных физических качеств

Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам

Упражнения на восстановление.

Занятие: Общая и специальная физическая подготовка.

Цель – приобретение знаний о массовом спорте и спорте высших достижений, о студенческом спорте, системе студенческих спортивных соревнований. Приобретение умений и навыков по составлению комплексов оздоровительной гимнастики.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: мячи, спортивный зал, спортивная площадка, гимнастическая скамейка, гимнастические маты и коврики. Содержание практических заданий: Гладкий бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения в прыжках через гимнастическую скамейку. Челночный бег 10*5 . Ходьба, бег и прыжки разных модификаций в усложнённых условиях. Спортивные игры, правила и судейство. Подвижные игры. Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения на восстановление. Методика определения пульса. Определение ЧСС (частоты сердечных сокращений-пульса) перед началом занятия. (пульс в покое). Определение ЧСС (частоты сердечных сокращений-пульса) перед началом занятия. (пульс в покое). Методика определения ЧДД (частоты дыхательных движений). Определение ЧДД. Изучение проб для определения состояния органов дыхания. Ортостатическая проба и клипостатическая. Проба Штанге. Методика ее выполнения. Определение уровня физического развития с использованием ростовесовых индексов (индекс Брока, индекс Кетля). Определение гибкости позвоночника. Определение функционального состояния нервно-мышечной системы с помощью пробы на устойчивость тела. Статическая устойчивость в позе Ромберга. Ведение дневника самоконтроля.

Занятие: Обучение техники игры в баскетбол

Обучение навыкам игры в баскетбол. Построение занятий по баскетболу. Техника ведения мяча, передач в парах, тактики двухсторонней игры в защите.

Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Передачи в парах и тройках на результат. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Передачи мяча из различных усложненных исходных положений. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Работа с двумя мячами. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами на результат.

Броски с линии штрафного броска на результат. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов

Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание. Двусторонняя игра.

Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита

центрировали игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центровым. Окрестный выход двух игроков. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

Занятие: Начальное обучение плаванию

Цель – привлечение студентов к систематическим занятиям плаванием. Пропаганда здорового образа жизни. Развитие умений и навыков, необходимых при плавании.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: бассейн, доски и лопатки для плавания, колобашки, ласты.

Содержание практических заданий: Техника безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на суше. Упражнения на дыхание. Стоя нагнувшись, лицо опускаем в воду, затем делаем гребок правой рукой (левая за спиной), поворачиваем голову вправо и в конце гребка делаем вдох, проносим правую, опускаем лицо в воду и делаем выдох. Плавание кролем на груди с помощью рук, выполняя вдох под левую, правую и под обе руки. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений. Плавание кролем на груди с поднятой головой над поверхностью воды. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Занятие: Совершенствование общих физических качеств

Цель – формирование профессионально-важных качеств средствами физической культуры и спорта.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, обручи, мячи, скакалки, блины, грифы, гимнастические маты и коврики.

Содержание практических заданий: Общеразвивающие упражнения с предметами (обручи, мячи, скакалки и др.). Упражнения с гантелями и грифами. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности. Упражнения в преодолении собственного веса: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения на оперативное мышление. Упражнения на смелость и решительность. Упражнения на стойкость (темповый кроссовый бег, преодоление специальных полос препятствий, ходьба на лыжах). Серия прыжков на скакалке, в том числе и в парах и тройках с длинной скакалкой. Упражнения на внимание. Упражнения на восстановление.

Занятие: Плавание брассом.

Цель – привлечение студентов к систематическим занятиям плаванием. Пропаганда здорового образа жизни. Развитие умений и навыков, необходимых при плавании.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: бассейн, доски и лопатки для плавания, калабашки, ласты.

Содержание практических заданий: Техника безопасности на занятиях. Комплекс общеразвивающих упражнений на суше. Упражнения на дыхание. Плавание брассом, кисти сжаты в кулак. Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом по элементам: гребок и дыхание – толчок и скольжение. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество гребков. Плавание ноги “дельфин” руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами. Плавание ноги “дельфин” руки брасс.

Выдохи в воду. Упражнения на восстановление.

Занятие: Обучение техники игры в волейбол

Цель – приобретение знаний, умений и навыков по совершенствованию техники передачи мяча в волейболе. Приобретение знаний по технике и тактике игры и по основам и особенностям перемещения по зонам площадки.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: мячи, сетка, волейбольная площадка

Содержание практических заданий: передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху одна над собой, вторая партнеру. передача мяча двумя руками сверху спиной вперед. передача мяча снизу двумя руками в парах. передача мяча снизу двумя руками, одна над собой, вторая партнеру. передача мяча снизу двумя руками спиной вперед. в

парах. Одна шеренга выполняет передачу прием двумя руками снизу, вторая шеренга выполняет прием двумя руками сверху. Индивидуальная работа с мячами: передача мяча двумя руками над собой; прием и передача мяча снизу двумя руками над собой. Основы и особенности перемещения по зонам площадки. Учебная игра «Четвёртый лишний».

Броски теннисного мяча через низкую сетку, с места. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи. Нападающий удар по подвесному мячу над сеткой. Нападающий удар с места через низкую сетку, с собственного набрасывания. Нападающий удар с места с собственного набрасывания, по заданию. Нападающий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов, с собственного набрасывания, по заданию. Нападающий удар с места, у стены, с собственного набрасывания. Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар и т. д. В парах. Стоя на месте, нападающий удар в партнера, с собственного набрасывания. В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания

Занятие: Совершенствование техники бега.

Цель – приобретение знаний, умений и навыков по осуществлению контроля и самоконтроля физического развития и функционального состояния

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, скамейки, обручи, мячи, скакалки стадион.

Содержание практических заданий: Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом на свободный бег. Бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м). Семенящий бег. Бег с ускорением с высокого старта на 20, 30, 60 метров. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Удержания положения «Внимание» на протяжении пяти, десяти, пятнадцати секунд с последующим выбеганием со старта. Выполнение стартового ускорения по команде, из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению к бегу. Имитации беговых движений руками. Бег 100 м на результат. Бег с низкого старта по команде с финишированием. Прыжок в длину с места.

3.2 Рефераты

Для обучающихся заочной формы обучения и освобожденных от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья необходимо выполнить контрольной работы в виде реферата, при этом необходимо учитывать следующие рекомендации:

- тщательно изучите материалы рекомендуемых источников информации согласно выбранной теме;

- составить план реферата;
- написать текст реферата, используя профессиональную терминологию, выделить главные мысли, используйте конкретные факты и примеры (без подробного описания), сформулируйте выводы;
- подготовить наглядный материал (презентация, макет и т.д.);
- при ответе на дополнительные вопросы формируйте точные и логические ответы.

Критерии оценивания:

- «отлично» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет чёткую и логическую структуру; содержит качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - свободно ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал
- «хорошо» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет логическую структуру; содержит анализ найденного материала; при защите обучающийся - ориентируется в материале, не полно, но аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал
- «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: соответствует заявленной теме; в целом имеет четкую композицию и структуру, но есть логические нарушения в представлении материала; представлен не полный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не полно отвечает на дополнительные вопросы, не может делать самостоятельных выводов; не использует наглядный материал
- «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: не подготовлено; не соответствует заявленной теме; не обладает четкой и логической структурой; отсутствует качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не отвечает на дополнительные вопросы; не использует наглядный материал

Темы рефератов

Раздел: Плавание

1. Возникновение и развитие плавания на Руси.
2. Первые методические пособия и школы плавания в России.
3. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
4. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России.
5. Плавание на Олимпийских играх
6. Прикладное значение плавания.
7. Оздоровительное значение занятий плаванием.
8. Влияние занятий плаванием на физическое развитие.
9. Плавание как средства реабилитации и адаптации.

10. Плавание как средство коррекции осанки.
11. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе).
12. Плавание как одно из средств закаливания.
13. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
14. Подвижные игры как средство обучения плаванию.
15. Подготовительные упражнения как основа начального обучения плаванию.
16. «Базовые» упражнения в обучении плаванию и методика их преподавания.
17. Особенности методов организации школьников на уроках плавания.
18. Классификация недостатков (ошибок) при выполнении плавательных упражнений.
19. Причины возникновения недостатков в технике плавания.
20. Последовательность исправления недостатков в технике плавания.
21. Методические приемы, их классификация и применение при обучении плаванию.
22. Спортивное, прикладное и оздоровительное значение спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
23. Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
24. Становление и развитие техники прикладного способа плавания на боку.
25. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
26. Эволюция техники стартов и поворотов в спортивном плавании.

Раздел: Легкая атлетика

1. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в легкой атлетике.
2. Классификация техники бега в легкой атлетике.
3. Общая характеристика методики обучения в легкой атлетике.
4. Бег на 400 м у женщин.
5. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в легкой атлетике.
6. Структура, организация и содержание урока (на примере легкой атлетике).
7. Характеристика современного состояния легкой атлетики и тенденции развития.
8. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в легкой атлетике.
9. Бег на 400 м у мужчин.
10. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в легкой атлетике.

11. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в легкой атлетике.
12. Правила соревнований в легкой атлетике, их эволюция.
13. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в легкой атлетике.
14. Методика подготовки в беге на средние дистанции.
15. Оборудование и инвентарь легкоатлетических стадионов и манежей.
16. Обучение общеразвивающим упражнениям в легкой атлетике (на примере подготовительной части урока).
17. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».
18. Участия российских легкоатлетов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
19. Прыжки в высоту способом «прогнувшись» у женщин.
20. Прыжки в высоту способом «прогнувшись» у мужчин.
21. История участия российских легкоатлетов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
22. История участия российских легкоатлетов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
23. Прыжки в длину способом «ножницы» у женщин.
24. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по легкой атлетике.
25. Прыжки в длину способом «ножницы» у мужчин.
26. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.
27. Тройной прыжок с разбега у женщин.
28. Тройной прыжок с разбега у мужчин.
29. Марафонский бег у мужчин.
30. Марафонский бег у женщин.
31. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
32. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
33. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике. (ее состав и обязанности).
34. Характеристика технической подготовки легкоатлетов.
35. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
36. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
37. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
38. Подвижные игры – средство физической подготовки легкоатлетов.
39. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
40. Методические приемы обучения в легкой атлетике.

Раздел: Волейбол

1. История возникновения и развития волейбола в нашей стране.
2. История возникновения и развития волейбола за рубежом
3. Эволюция правил игры в волейболе
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом
5. Характеристика техники и тактики игры в волейбол
6. Функции игроков в волейболе, их модельные характеристики.
7. Игровая площадка, оборудование для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны, сетка, стойки, мячи).
8. Выигрыш очка, партии, встречи в волейболе.
9. Расстановка команды (позиции), правила перехода в волейболе.
10. Подача. Определение и ошибки при подаче в волейболе.
11. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
12. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
13. Состав судейской бригады. Первый судья. Расположение. Обязанности.
14. Состав судейской бригады. Второй судья. Расположение. Обязанности.
15. Основы методики судейства соревнований. Судья секретарь. Расположение. Обязанности.
16. Классификация техники игры.
17. Анализ техники и методика обучения стойкам волейболиста и перемещениям.
18. Анализ техники и методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками сверху за голову.
19. Анализ техники и методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу.
20. Анализ техники и методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу за голову.
21. Анализ техники и методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
22. Анализ техники и методика обучения приему мяча двумя руками снизу в падении.
23. Анализ техники и методика обучения технике прямого нападающего удара.
24. Анализ техники и методика обучения технике верхней прямой подачи.
25. Анализ техники и методика обучения технике блокирования.
26. Классификация тактики игры.
27. Анализ индивидуальных тактических действий связующего игрока.
28. Анализ тактики подающего игрока.
29. Анализ индивидуальных тактических действий нападающего игрока.

30. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие связующего и нападающих 2-й и 4-й зон
31. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие связующего и нападающих - комбинация «крест».
32. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие принимающих и связующего.
33. Система игры в нападении со второй передачи через игрока первой линии. Анализ, методика обучения.
34. Система игры в нападении со второй передачи через игрока второй линии, выходящего в зону нападения. Анализ, методика обучения.
35. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите – выбор места и «доводка».
36. Анализ и методика обучения взаимодействиям в защите блокирующих.
37. Анализ и методика обучения взаимодействиям блокирующих и страхующего.
38. Система игры в защите “углом вперед”. Анализ, методика обучения.
39. Система игры в защите “углом назад”. Анализ, методика обучения.
40. Реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами волейбола.

Раздел: Баскетбол

1. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
2. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
3. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
4. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
5. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
6. Структура, организация и содержание урока (на примере баскетбола).
7. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
8. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
9. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
10. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.

11. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
12. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
13. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в баскетболе.
14. Особенности проявлений физических качеств, обеспечивающих выполнение бросков мяча в баскетболе.
15. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
16. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части урока).
17. Классификация техники защиты в баскетболе.
18. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
19. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
20. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
21. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
22. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
23. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
24. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
25. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения в баскетболе (привести примеры обучения техники).
26. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.
27. Анализ современного состояния баскетбола в России и в мире (по материалам различных источников информации).
28. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
29. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
30. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
31. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
32. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
33. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
34. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
35. Анализ системы соревнований для команд студенческого баскетбола.

36. Анализ системы соревнований для профессиональных команд в баскетболе
37. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
38. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
39. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
40. История возникновения баскетбола

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основная учебная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях В.И.- 5-е изд. - М. : Просвещение, 2018. - 255с. : ил. - ISBN 978-5-09-057323-8.

Дополнительная учебная литература

- 2 Бароненко Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для учреждений СПО / Бароненко Валентина Александровна, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М:Инфра-М, 2016. - 336с. : ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - ISBN 978-2-16-003545-1.

- 3 Виленский Михаил Яковлевич. Физическая культура : учебник для учреждений СПО / Виленский Михаил Яковлевич, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КноРус, 2016. - 214с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 214. - ISBN 978-5-406-05218-1.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет

- Электронно-библиотечная система: www.znaniium.com
- Справочно-правовая система: «Гарант»: [http: //www.internet.garant.ru/](http://www.internet.garant.ru/)
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс»: [http: //www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)