Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 13.08.2025 11:51:17
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
«Московский государственный
гуманитарно-экономический университет»
(ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 041CD9B1001CAF77894D606F5F479EB1E9
Владелец: Сахарчук Елена Сергеевна
Действителен: с 26.09.2022 до 26.09.2023

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

Б1.В.ДЭ.03.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

образовательная программа направления подготовки

42.03.02 Журналистика
шифр, наименование

Направленность (профиль)

Интернет-журналистика

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-3 семестр 1-6

Москва
2023

Методические рекомендации разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриата)», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 524 от 08 июня 2017 г. Зарегистрировано в Минюсте России 29 июня 2017 г. № 47219.

Разработчик методических рекомендаций:
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры, МГГЭУ
место работы, занимаемая должность

_____ Журавлева Е.В. 23 апреля 2023 г
подпись Ф.И.О. Дата

Методические рекомендации утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол №5 от 23 » апреля 2023 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭУ
(протокол № 3 от « 26 » апреля 2023 г.)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления
_____И.Г. Дмитриева
«_26_» апреля 2023 г.

Начальник методического отдела
_____Д.Е. Гапеенок
«_26_» апреля 2023 г.

Декан факультета
_____ Л.С. Астахова
«_14_» апреля 2023 г.

Содержание

1. **АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
2. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

АННОТАЦИЯ

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся 1-3 курса очной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы модуля физическая культура и спорт.

Целью освоения модуля является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Целью освоения модуля у обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи модуля:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения модуля студент должен:

знать:

- виды физических упражнений;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;

уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Темы и задания к практическим занятиям:

Практическое занятие 1. по теме: Легкая атлетика

Задание:

1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике
2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Челночный бег (3х10)
4. Техника выполнения прыжков в длину с места.

Задание:

1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

1.Общие требования безопасности:

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

• по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:
• при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
• во время бега смотреть на свою дорожку;
• после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
• возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
• в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
• при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
• выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:
• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
• с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
• по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий
• под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
• организованно покинуть место проведения занятия;
• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
• вымыть с мылом руки.

2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 стопы), а задняя - 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, а задней - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки,

По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи впереди. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз - вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала.

По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера-мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

В беге на средние дистанции (500-2000 м) спортсмены обычно применяют высокий старт.

По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см, а у бегунов на длинные дистанции - на 10-15 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

3. Челночный бег (3х10)

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

— участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

— во время бега участник помешал рядом бегущему.

Техника выполнения

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

Этапы челночного бега:

1. Старт
2. Прохождение промежуточной дистанции
3. Поворот
4. Финиш

Бег по дистанции

Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на 100 м. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца — еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога — на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать.

Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции. Наиболее эффективный способ отработки частоты шагов — это разнообразные упражнения со скакалкой, прыжки через нее в максимально быстром темпе. Но скорость бега — еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Спортсмен должен также обладать специальной ловкостью, для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять поворот.

Финиш в челночном беге

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Ранее спортсмены-спринтеры пытались финишировать прыжком, но затем была доказана неэффективность такого метода.

4. Техника выполнения прыжков в длину с места.

Выделяют следующие этапы в упражнении:
1 Этап: Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.
2 Этап: Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.
3 Этап: Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.
4 Этап: Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.
Особенности процесса

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. *Результат не засчитывается в следующих случаях:*

1. Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
2. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.
3. Прыжок выполнен с подскока.

Типичные ошибки

Любые погрешности при выполнения упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

1. Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.
2. Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.
3. Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.
4. Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов.
5. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.
6. Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.

Тестовые задания приведены в содержании Фонда оценочных средств модуля элективные курсы по физической культуре и спорту

Методические рекомендации:

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

Тема 2. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 3. Челночный бег (3х10)

Тема 4. Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса

Практическое занятие 2. по теме: Волейбол

Задание:

1. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.

2. Стойки, перемещения.
3. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения
4. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.
5. Прием мяча и подача. Подача мяча: нижняя и верхняя.

Методические рекомендации:

Тема 1. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол.
Игра состоит из пяти партий до двадцати пяти очков. Партия заканчивается при разности в счете в два очка. При достижении равного счета в партиях (два-два), пятая партия осуществляется до пятнадцати очков. При наборе восьми очков одной из команд происходит смена сторон при сохранении своего местоположения на поле. Максимальное количество касаний на одной половине поля равно трем, более нельзя, менее можно. Присутствует прием, пас и атакующий удар. Также введение мяча осуществляется подачей. Размеры высоты сетки мужской и женской. Рассмотрение всех линий и их особенностей. Наличие зон и постановка игрока в пределах зоны, рассмотрение ответственности каждого игрока относительно своей зоны, своих сокомандников. Количесьтво игроков на поле, в игре. Присутствие такого амплуа как либоре.
Тема 2. Стойки, перемещения.
Основная стойка в волейболе, ноги согнуты в коленях и располагаются параллельно друг другу, вся нагрузка переносится на носках, тело чуть наклонено вперед, руки находятся перед телом в согнутом положении.
Перемещения осуществляются приставным шагом. При блокировании осуществляется одно- и двухшажный скрестное перемещение. Вся игра в перемещении строится от собственного амплуа, перемещение происходит от линий к центру поля.
Тема 3. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения.
Передача мяча может осуществляться любой частью тела. Упражнения по технике состоят из детального разбора позиции постановки тела, рук и ног. При совмещении элемента приема и перемещения – своевременной постановки рук и ног.
Тема 4. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.
Прием мяча сверху и снизу осуществляется в игровом поле согласно технико-тактической установке. Не допускаются приемы мяча открытыми ладонями сверху вниз и любые захваты, прихваты и задерживания. Движение рук и ног должно быть слажено и работать в одном ритме. Наличие амплуа отвечающих за определенный прием мяча.
Тема 5. Прием мяча и подача. Подача мяча: нижняя и верхняя.
Прием мяча может осуществлять любой частью тела и иметь двойное касание, как при приеме снизу, так и при приеме сверху. Подача в волейболе осуществляется любой частью одной руки. Учитывая разную физическую подготовку и морфофункциональное строение обучающихся производится обучение подачи сверху (подкидывая мяч вверх) и снизу (подкидывая мяч сбоку на уровне груди). Наличие таких видов подач, как силовая, планер. Целенаправленная подача в заданную зону или между зонами.

Практическое занятие 3. по теме: Атлетическая гимнастика

Задание:

1 Основы техники безопасности на занятиях.
2. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.

3. Упражнения для развития мышц нижних конечностей.

4. Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.

Методические рекомендации:

- Перед началом занятия с отягощениями нужно сделать разминку.
- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу.
- Работать плавно, без резких движений.
- Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.
- Чтобы определить дозировку, необходимо начинать с небольших нагрузок, подбирать упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Если упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в следующий раз можно немного увеличить нагрузку.
- Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически менять темп упражнений. Например, с медленного переходить на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако, чем большая часть тела вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.
- Продолжительность отдыха между упражнениями зависит от уровня физической подготовленности занимающегося: чем он выше, тем короче отдых. Для определения индивидуальной продолжительности отдыха после каждого упражнения (либо серии) рекомендуется ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Снижение ЧСС до 120-130уд/мин.- у детей, у взрослых 120-110уд/мин., говорит о готовности организма к выполнению следующего упражнения.
- Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мышцах, необходимо выполнить 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание).
- Вдох выполняется при расширении грудной клетки, выпрямлении туловища, подъеме рук вверх и отведение их назад, выдох при сужении грудной клетки, сжимании живота (наклоне), опускание рук вниз и скрещивание их перед грудью.
- Каждое упражнение делать в обе стороны, только в этом случае можно достигнуть гармоничного развития. Составлять комплекс нужно на все группы мышц.
- После занятия атлетической гимнастикой необходимо делать упражнения на растягивания и расслабление, чтобы снять напряжение с мышц.
- Один и тот же комплекс выполнять не менее месяца, после того можно внести новые более трудные упражнения.

Практическое занятие 3. по теме: Баскетбол

Задание:

1 Техника безопасности игры в баскетбол.

2. Ведение мяча, ловля и передача мяча.

3. Вырывание, выбивание, перехват мяча.

4. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча.

5. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения.

Методические рекомендации:

1 Техника безопасности игры в баскетбол.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на уроках баскетбола
Общие требования безопасности
1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
при падении на твердом покрытии;
при ударе мячом;
при столкновениях;
при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.
Требования безопасности перед началом урока
1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты,
серьги, часы и т.д.
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.
Требования безопасности во время урока
1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь
применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)
Ведение мяча
Учащийся должен:
• выполнять ведение мяча с поднятой головой;
• при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.
Передача
Учащийся должен:
• ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
• прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
• следить за полетом мяча;
• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.
Бросок
Учащийся должен:
• выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
• при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.
Не рекомендуется:
• толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
• при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
• бить рукой по щиту;
• при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
• бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:
• следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
• избегать столкновений;
• по свистку прекращать игровые действия.
Нельзя:
• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
• хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
• широко расставлять ноги и выставлять локти;
• во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
• ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях
1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий
1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Ведение мяча, ловля и передача мяча.

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.
Ведение различают по *основным способам:*
• высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160°).
• низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120").
• комбинированное ведение.
При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами:
ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами.

Ловля мяча – это исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач.
Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперёд, кисти с разведёнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полёта мяча.

Наиболее надёжна и проста **ловля мяча двумя руками.** Техника её описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полёта мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развёрнутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев. Кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При **ловле мяча одной рукой** игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведёнными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведёнными локтями.

Виды передач мяча в баскетболе:

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.

Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлёстким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперёд.

Передача одной рукой от плеча - это наиболее распространённый способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлёстывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полёта.

Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым 2 маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой.

Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком - это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлёстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть её защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнёру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.

3. Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Вырывание мяча применимо, если нападающий слабее стал контролировать мяч.

При сближении с соперником, защитнику необходимо сделать глубокий обхват мяча (одной рукой снизу, второй сверху) и резко с поворотом туловища в сторону ноги, которая является опорной, сделать рывок на себя.

Чтобы облегчить сопротивление соперника, нужно совершить поворот мяча вокруг горизонтальной оси.

Вырывание мяча требует тонкого расчета, быстрых, энергичных действий. Мяч следует захватить возможно глубже, после чего резко рвануть его к себе. Рывок должен быть коротким и энергичным. Для увеличения силы рывка вырывание целесообразно производить с поворотом туловища.

Вырывание мяча применяется в тех случаях, когда противник задерживает мяч в своих руках, когда противник приземляется после ловли мяча в прыжке, особенно при игре от щита, а также в тех случаях, когда противник ведет мяч.

Рассмотрим основные ошибки при выполнении вырывания мяча:

- Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
- Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
- Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
- Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Выбивание мяча

Рассмотрим основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

- Пассивное исходное положение защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
- Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
- Незначительная активность защитника или прямолинейность его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
- Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам.

Для обучения приему выбивания необходимо:

- чередовать выполнение приема правой и левой рукой;
- прием изучать первоначально в искусственно созданных условиях пассивной активности нападающего, постепенно увеличивать свободу его действий.

Для грамотного выполнения приема нужно следовать рекомендациям:

- защитнику нужно постоянно находиться в состоянии «сжатой пружины»: ноги пружинят, руки подняты и готовы выбить мяч;
- нужно стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;
- игрок должен оказывать постоянное психологическое давление на нападающего, овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;
- в случае своевременного укрывания мяча нападающим нужно вынуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и активной работы рук;
- мяч нужно выбивать резким, быстрым ударом ребром напряженной кисти;
- после выбивания игрок должен стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;
- отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

Перехват мяча.

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застает противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Перехват мяча чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры.

Если перехват не удался, игрок должен немедленно остановиться и быстро возвратиться назад. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, приготовиться к быстрому рывку и правильно определить расстояние, темп предстоящей передачи.

Действия игрока должны быть неожиданными, быстрыми, опережающими действия нападающего. Неожиданность рывка зависит от умения замаскировать свои действия. Для этого игрок должен всем своим видом демонстрировать пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче мяча.

Организационно-методические указания.

1. При обучении перехвату передачи мяча:

-предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением соперника и мяча: а) при опеке игрока на стороне мяча находиться в закрытой стойке; б) при опеке игрока на дальней стороне от мяча занимать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вершины: «подопечный—мяч —корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;

-изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвижно обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пассивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, приближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;

-на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При выполнении перехвата передачи мяча:

-постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

-находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);

-реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

-при опеке игрока на стороне мяча — отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

-при опеке игрока на дальней стороне от мяча — мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

-после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход, бросок и т. п.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча.

1.Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

2.Неправильная занимаемая защитником позиция:

-игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;

-игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

3.Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

4.Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.

5.Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.

6.Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

4. **Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча.**

Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с

кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.
Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений
Общие ошибки при бросках в корзину:
· неумение сосредоточить внимание на цели
· слишком сильное вращение мяча
· плохое равновесия тела
· поспешность при выполнении броска
· разведение локтей при выполнении броска
· отсутствие сопровождения мяча
· броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией
· держание мяча на ладони во время броска
Игрок должен:
· знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска
· уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение
· быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок
· сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит
· быть в равновесии и сохранить основную стойку
· сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту
· контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью
· быстро выполнять бросок и определять направления броска

Штрафной бросок.
При изучении этого броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений.

Порядок упражнений следующий:
1. Встать на линию штрафного броска и принять исходное положение.
2. Встать на линию штрафного броска, выполнить один-два удара мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска задержать дыхание.
4. Исполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трех упражнениях и выполнить сам бросок.
5. Выполнять серию бросков подряд, не сходя с линии штрафного броска (5-10 бросков, мяч подается партнером).
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подает партнер, за вторым баскетболист следует сам.

Совершенствование техники бросков и ловля мяча
Необходимо, чтобы обучающиеся, прежде всего:
- освоили исходное положение, из которого выполнятся движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы, их направления, амплитуда, согласованность во времени и пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движения.

5. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения.

Примерные упражнения для обучения
тактическим действиям и их совершенствования

Тактика нападения

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.
Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».
Групповые взаимодействия
Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. Тоже, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.
Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.
Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.
Командные действия
Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.
Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.
Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центровой игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Тактика защиты

Индивидуальные действия
Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника,

нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.
Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.
Групповые взаимодействия
Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.
Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.
Командные взаимодействия
Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.
Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удается забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

Практическое занятие 3. по теме: Мини-футбол
Задание:

1. Техника безопасности при игре в мини-футбол
2. Исходные положения (стойки), перемещения.
3. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам.
4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.
5. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча.
6. Техника игры в защите и нападении.

Методические рекомендации:

Техника безопасности при игре в мини-футбол.
Требования безопасности перед началом занятий:
1. Занятия по спортивным играм проводятся на стадионах, футбольных полях и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу .
2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятии в спортивном зале проверяет полы (на полах после влажной уборки играть запрещается).
5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

Требования безопасности во время занятий:

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви.
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов.
4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 м около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр обуучащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры.
7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Исходные положения (стойки), перемещения.

Мини-футбол— командная игра, в которой все игроки должны тесно взаимодействовать друг с другом. Зачастую выигрывает та команда, в которой взаимодействие отработано лучше всего. Прислушивайтесь к советам тренера или игроков – это поможет вам усовершенствовать свои навыки и наладить взаимопонимание.

Чтобы точно и быстро выполнить перемещение, футболист должен находиться в удобном начальном положении. Такая позиция называется стартовой стойкой. Игрок при этом стоит со слегка согнутыми в коленях ногами, равномерно опираясь на обе ноги, туловище немного наклонено вперёд. Встав в нее, игрок максимально готов к перемещению.

Выделяют три типа стартовых стоек:

Устойчивая стойка — игрок ставит одну ногу впереди другой (ноги полусогнуты), туловище немного наклоняет вперёд, руки сгибает в локтях и немного выносит перед туловищем. Основная стойка — обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. Неустойчивая стойка — игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте – статические стойки, или подскакивать или переминаться на обеих ногах для того, чтобы выполнить определённое движение во время игры – динамические стойки.

Выделяют несколько особенностей стартовых стоек:

Движение из стартовых стоек гораздо быстрее, чем из обычного положения.

Движение из динамичных стоек осуществляется быстрее, чем из статичных.

Самой оптимальной является основная стойка.

Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам.

Перед тренировкой обязательна разминка шеи. Её упражнения стандартны. Только затем следует приступать к основным занятиям.

Бить нужно именно лбом. Туловище при ударе нужно отвести назад. То же мы делаем при ударе мяча ногой, замахиваемся и бьём. При ударе головой действует аналогичный принцип. Смотрите, куда бьёте. Вы должны точно видеть свою цель. Поэтому глаза держать надо открытыми. Спина при ударе головой играет роль катапульты. Чем больше угол её отклонения, тем сильнее и на большее расстояние получится послать мяч. Удар лбом с места. Ноги игрока при таком способе удара поставлены на ширине его плеч, колени следует немного согнуть. Руки находятся на высоте плеч. Согните их в локтях, но не сильно. Спортсмен выводит одну из ног вперёд, тело наоборот отводится назад. Большая часть веса тела резко переводят на переднюю ногу и производится удар в центр подлетающего мяча. Подбородок прижат к телу. Удар лбом в прыжке. Делается после толчка одной либо обеих ног. При разбеге удобнее выполнять толчок только одной ногой, а с места – двумя. Руки следует держать немного согнутыми, это помогает несколько увеличить высоту прыжка. Двигаться нужно вверх до высоты груди. Перед самым ударом тело и голову отклоняют назад. При достижении самой высокой точки наклоняются туловищем и наносят лбом удар по летящему мячу. Затем спортсмен приземляется, ноги его при этом чуть согнуты. Для отправки мяча вверх, бьют в нижнюю его часть. Если нужно сделать удар вниз, то метят лбом в центр или верх мяча. Спортсмен должен обладать отменной прыгучестью и уметь координировать действия в прыжке. Если при этом прыжок совершается с разбега, мощь удара серьёзно возрастает. Удар по мячу с поворотом. Чтобы замахнуться, игроку следует отклонить своё тело назад и вместе с этим повернуться на угол до 90 градусов к намеченной конечной точке удара. Совместно с телом осуществляется разворот ног. Их следует располагать друг от друга на 30-50 см. Если удар по мячу совершается во время прыжка, для посыла мяча в нужную сторону после толчка спортсмен должен повернуть голову и туловище в направлении места удара. Все другие действия сходны с таковыми при ударе головой в прыжке.

Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.

Что такое отбор мяча. Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. При мастерстве и грамотном расположении защитников по футбольному полю может быть достигнут в результате ошибки атакующей стороны. Обычно в первые моменты после утраты контроля над мячом в зоне противника, к завладению им приступают нападающие, если у них не получается, включаются полузащитники и защитники. Впрочем, многое зависит от грамотной оценки игровой ситуации, иногда бывает целесообразным сразу отойти ближе к своим воротам и защищаться.

Общие упражнения по отбору мяча.

1.Отбор мяча рывком вперед. Игроков разбивают на группы из трех человек. С 5—6 м один навешивает (броском) мяч стоящему напротив партнеру, за спиной которого находится защитник. Игрок обороны должен рывком вперед обойти стоящего перед ним нападающего и ногой или головой вернуть мяч бросившему. Мяч надо бросать неожиданно, не делая видимых приготовлений. В начале упражнения нападающий не должен делать движения в направлении мяча. В случае необходимости обучаемые время от времени меняются ролями. Позже упражнение усложняется. Движением в сторону мяча форвард мешает защитнику выполнить рывок вперед. Затем увеличивают расстояние, с которого бросают (или подают ногой) мяч.

Защитник и нападающий свободно, «как в жизни», борются за овладение мячом. При этом, естественно, оговаривается, что защитник может отбирать мяч лишь рывком вперед.

2. Отбор в момент приема мяча. Мяч бросают нападающему, находящемуся перед защитником. Форвард принимает посылаемые ему низкие и полувысокие мячи, пользуясь выбранными по собственному усмотрению техническими приемами. Защитник стремится отобрать мяч в момент приема соперником.

Это упражнение рекомендуется выполнять в форме соревнования с ведением счета удачных и неудачных попыток отбора. Победителем выходит защитник, который чаще, чем другие, в момент приема мяча нападающим отбирал мяч, отбивал его ногой или головой.

3. Тактическая отработка отбора мяча у нападающего, владеющего мячом надежно. Игрок ведет мяч. Защитник бежит сначала ему навстречу, затем — рядом или сзади. Задача защитника — «отделить» от мяча игрока, им владеющего, применяя (по собственному усмотрению) основной отбор, подкат или отталкивание. Ведущему мяч разрешено применять финты.

4. Отработка тактики отбора в форме игры. На определенной площадке борются за мяч защитник и нападающий. Каждый стремится выполнить свою задачу, широко применяя обманные движения: нападающий — как можно дольше держать мяч; защитник — отобрать мяч. При удачном отборе или когда мяч выходит за пределы площадки, роли участников меняются. Игру можно вести и в одни маленькие ворота. Через определенные промежутки времени (2—3 мин.) подсчитывают, сколько голов удалось забить нападающему и сколько раз успех в отборе мяча сопутствовал защитнику. Время от времени игроки меняются ролями.

Более интересна игра в двое ворот, когда оба играющих и нападают и защищаются. Размеры площадки подбирают в зависимости от подготовленности и выносливости игроков. Не рекомендуется слишком большая площадка. Нагрузку на игроков можно, естественно, регулировать продолжительностью игры.

Через каждые 2—3 мин. рекомендуется перерыв: такая игра очень утомляет.

Главное внимание обучающихся должно быть обращено на допускаемые при выполнении упражнений ошибки в выборе места и в отборе мяча. Преподаватель должен либо в ходе выполнения упражнения указать игроку его ошибку, либо остановить игру свистком и показать правильное решение.

Техника передачи мяча. Техника ведения мяча.

Техника ведения мяча при сопротивлении противника. Вначале противник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего. В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях и в двусторонней игре. Примерные упражнения: Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кругу. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4—5 м друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. Затем уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания игрокам. Эстафеты: встречная с ведением мяча, встречная с обводкой препятствий, эстафеты с ведением мяча по кругу и т. д..Ведение мяча в группах по 6—7 человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч, который нужно вести так, чтобы не мешать другим партнерам. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10—12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки возвращает ему мяч. Приняв мяч, тот снова ведет его 10—12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д. Совершенствование ведения мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «Два против трех», «Три против

четырех», «Четыре против пяти» с различными заданиями (например, игрок не имеет права произвести передачу мяча, не обведя одного, двух противников и т. д.). Дальнейшее совершенствование ведения и обводки ведут в игре.

Дополнительные источники и литература для подготовки:

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/851547
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/978650
3. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf

Темы и задания к практическим занятиям для обучающихся с ОВЗ:

Практическое занятие 1. по теме: Фитбол-гимнастика

Задание:

1. ОРУ с фитболом.
2. Упражнения с использованием мяча как опоры.
3. Упражнения с использованием мяча как предмет.
4. Упражнения с использованием мяча как отягощение.
5. Упражнения с использованием мяча как амортизатор
6. Упражнения с использованием мяч как препятствие.

Методические рекомендации:

Различные исходные положения при выполнении упражнений на мяче имеют особое лечебное значение. Например, упражнения в исходном положении (ИП) «сидя на фитболе», способствуют тренировке мышц тазового дна, поэтому полезны при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек и внутренних органов и др.). Упражнения в ИП «лежа на спине, ноги на мяче», улучшают венозный отток крови с нижних конечностей, улучшают кровообращение в области малого таза и полезны при болезнях органов кровообращения, а также на начальном этапе реабилитации поражений нижних конечностей. Смена исходных положений позволяет также регулировать уровень нагрузки – упражнения в положении «лежа живот на мяче», «лежа спина на мяче», «лежа боком на мяче» выполнять гораздо тяжелее, чем в положении «лежа».

Практическое занятие 2. по теме: Оздоровительная гимнастика

Задание:

1. корригирующие упражнения
2. упражнения ритмической гимнастики
3. Упражнения с набивными мячами
4. суставная гимнастика

5.Упражнения для укрепления мышц спины и развитие гибкости

Методические рекомендации:

Оздоровительную гимнастику принято классифицировать по анатомическому признаку: 1) для мышц рук и плечевого пояса;2) для мышц шеи;3) для мышц ног и тазового пояса;4) для мышц туловища;5) для мышц всего тела. Для первой группы упражнений применимы различные движения рук: рывки руками, круговые движения, упражнения для пальцев, кистей, пред плечей, плеча. Для второй группы – наклоны головы, повороты, круговые движения. Для третьей группы – приседы, выпады, махи, упоры присев. Для четвертой группы – наклоны, повороты туловища, круговые движения, седы, упоры лежа и др. Для пятой группы – выпады с наклонами, упоры лежа, наклоны с различными положениями рук и ног, прыжки.

Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

В занятиях оздоровительной гимнастикой выполняются общеразвивающие упражнения, серии из них, а также специально составленные комплексы. Комплексы составляются для решения различных задач физического воспитания. При составлении комплексов нужно учитывать их назначение, место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8 – 15).

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами: 1) подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса; 2) упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся (воздействовали на все группы мышц и обеспечивали развитие основных физических качеств); 3) упражнения должны быть доступными, т. е. соответствовать нозологии, полу и физической подготовленности занимающихся. При обучении следует строго придерживаться правила – от простого к сложному. Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (это особенно важно для детей и подростков), чтобы создать установку на сохранение её при выполнении следующих упражнений;

·вторым и третьим выполняются упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба, приседания, выпады и т.д.). Эти упражнения активизируют действие всех органов и систем, что важно для подготовки организма к предстоящей работе;

-следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу следует включать последовательно различные части тела. Первая серия этих упражнений выполняется в

таком порядке :а) для мышц шеи; б) для мышц рук и плечевого пояса; в) для мышц туловища; г) для мышц ног. Вторая и третья серии следуют в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Такой порядок следования упражнений позволяет постепенно увеличивать нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий для активного отдыха работающих мышц. Далее в комплекс включаются 2 – 3 наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности. Каждое упражнение в комплексе повторяется от четырех до восьми раз.

Требования к проведению: 1.Одновременный показ с объяснением упражнения. 2.Правильная гимнастическая терминология. 3.Идеальный и зеркальный показ упражнения. 4.Наличие методических замечаний и указаний. 5.Хороший контакт с группой.

Объяснение упражнения (способы информирования занимающихся об упражнении):

а) называется исходное положение, с какого положения тела начинается движение;

б) объясняются пути, совершаемые конечностями или телом при исполнении упражнения (по амплитуде и направлению);

в) объясняется способ исполнения движения (махом, силой, согнувшись или прогнувшись и т.д.);

г) называется конечное положение. В зависимости от задач и условий проведения преподаватель может пользоваться различными способами информирования: обычным, расчлененным, только рассказом, только показом.

В процессе выполнения упражнения, при выполнении упражнения некоторые занимающиеся допускают ошибки при выполнении движения. Преподаватель должен немедленно их устранить, пользуясь подсказкой, подсказывающим зеркальным показом и подсчетом. Он может делать указания, не прекращая выполнения упражнения, но если ошибки допускают много занимающихся, то целесообразно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки, более подробно рассказать о назначении данного упражнения и о последствиях допущенных ошибок.

Методические указания по организации занятий:

1.Подобрать группу с одинаковой нозологией, физической подготовленностью.

2..Рационально разместить занимающихся с увеличением интервала и дистанции (рекомендуется удобное расположение по кругу, диагонали или шеренгами).

3.Точно и понятно объяснить упражнение с показом.

4.Согласовать движения с нужным темпом.

5.Соблюдать технику безопасности.

6.В заключительной части урока провести игру, эстафету, соревнования в парах.

Практическое занятие 3. по теме: Атлетическая гимнастика

Задание:

1. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.
2. Упражнения силового характера с утяжелителями
3. Упражнения с гантелями, бодибарами

Методические рекомендации:

- Перед началом занятия с отягощениями нужно сделать разминку.
- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу.
- Работать плавно, без резких движений.
- Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.
- Чтобы определить дозировку, необходимо начинать с небольших нагрузок, подбирать упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Если упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в следующий раз можно немного увеличить нагрузку.
- Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически менять темп упражнений. Например, с медленного переходить на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако, чем большая часть тела вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.
- Продолжительность отдыха между упражнениями зависит от уровня физической подготовленности занимающегося: чем он выше, тем короче отдых. Для определения индивидуальной продолжительности отдыха после каждого упражнения (либо серии) рекомендуется ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Снижение ЧСС до 120-130уд/мин.- у детей, у взрослых 120-110уд/мин., говорит о готовности организма к выполнению следующего упражнения.
- Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мышцах, необходимо выполнить 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание).
- Вдох выполняется при расширении грудной клетки, выпрямлении туловища, подъеме рук вверх и отведение их назад, выдох при сужении грудной клетки, сжимании живота (наклоне), опускание рук вниз и скрещивание их перед грудью.
- Каждое упражнение делать в обе стороны, только в этом случае можно достигнуть гармоничного развития. Составлять комплекс нужно на все группы мышц.
- После занятия атлетической гимнастикой необходимо делать упражнения на растягивания и расслабление, чтобы снять напряжение с мышц.
- Один и тот же комплекс выполнять не менее месяца, после того можно внести новые более трудные упражнения.

Дополнительные источники и литература для подготовки:

1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-

103229-9 (online). - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/851547
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/978650
3. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: http://portal.mgsgi.ru/upload/iblock/94c/jeydy%20slmihaowna.pdf

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Измененные пункты	Решение учебно-методического-совета (номер, дата)