

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Физическая культура и спорт

**Сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения)**

Красноярск

2022

Физическая культура и спорт : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения) / сост. Е.М. Кадомцева, Т.В. Овчинникова. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

Составители:

к.п.н., доцент Е.М. Кадомцева
преподаватель Т.В. Овчинникова

Сборник методических указаний предназначен для внеаудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС ВО 2017 по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 10 от 25 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
Минздрава России, 2022

1. Тема № 1. Вводное занятие по легкой атлетике. (в интерактивной форме)

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, знакомство с материальной базой. Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

3. Цели обучения

- обучающийся должен **знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

При проведении занятия на стадионе необходимо:

- проводить занятие согласно расписанию, обеспечивать безопасность занятий, отвечать за жизнь людей, находящихся на занятии;
- являться на работу за 15 минут до начала занятий и контролировать проход своих групп;
- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися и ознакомить с правилами внутреннего распорядка раздевалок и требовать их соблюдения;
- довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
- входить на стадион первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут стадион;
- не допускать к занятиям лиц в нетрезвом состоянии;
- запрещается передача группы другому преподавателю без разрешения;
- напоминая занимающимся правила поведения на стадионе и недопустимость нарушения мер безопасности;
- указать на каких дорожках будет проводиться разминочный бег, занятие и порядок его проведения;
- находиться во время проведения занятий в таком месте, что бы осуществлять контроль за занимающимися и выполнении ими правил поведения на стадионе;
- оказывать практическую помощь пострадавшему и уметь оказывать доврачебную помощь;
- прекратить занятия и проконтролировать уход всех занимающихся со стадиона, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни или здоровью занимающихся;
- преподаватель не имеет право отлучаться со стадиона во время занятий, заниматься посторонними делами.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

1. Тема № 2. Легкая атлетика

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов на таких расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять чсс при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

Во время бега по дистанции туловище необходимо держать ровно, с незначительным наклоном вперед. Руки сгибаются под прямым углом и свободно двигаются в ритм движения. Нога ставится на переднюю часть стопы и плавно перекачивается на всю ее поверхность. Чтобы обеспечить эффективное отталкивание от дорожки, нужно полностью выпрямлять толчковую ногу, одновременно совершая мах свободной ногой. Такая техника дает возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

1. Тема № 3. Легкая атлетика

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Многие тренеры, готовящие спортсменов к бегу на короткие дистанции, всегда подчеркивают, что программа подготовки во всех случаях должна подбираться строго индивидуально под каждого спортсмена, однако все же есть некоторые общие элементы, используя которые обучают спортсменов бегу на короткие дистанции.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять чсс при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

В число коротких дистанций входят забег на шестьдесят, сто, двести и четыреста метров. Бег на данные дистанции требует от человека прекрасной координации и довольно высокой скорости.

Первые шаги при стартовом разгоне необходимо выполнять с полностью выпрямленными ногами, отталкиваться от поверхности беговой дорожки также нужно полностью выпрямляя ноги. Поднимать стопы слишком высоко также не следует. Длину и частоту шага при беге необходимо наращивать постепенно. Соблюдение подобной методики можно добиться только продолжительными тренировками.

После того, как стартовое ускорение закончилось, шаг должен стать постоянным. Стопы не нужно поднимать слишком высоко, длина шага при этом должна превышать тридцати-сорока сантиметров длину тела бегуна. Опять же данные показатели нельзя достигнуть сразу после начала занятий бегом, только по истечению какого-то срока с момента начала тренировок. Бежать необходимо без изменения ритма шагов, а также без резкого выпрямления тела. Набранную при стартовом разгоне скорость следует сохранять по самого финиша.

При движении нужно делать упор на переднюю часть стоп, а пяткой лишь слегка касаться поверхности дорожки. Руки при беге должны находиться в согнутом под прямым углом положении, и совершать энергичные движения вдоль туловища.

При беге на короткие дистанции спортсмен тренирует не только скоростные качества, но также силовые качества мышц ног

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Кулиненков, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

1. Тема № 4. Контрольные нормативы. (в интерактивной форме)

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень физического развития человека является одним из основных критериев оценки общего уровня его здоровья. Каждому человеку следует знать, что относительно здоровым считается лишь хорошо физически развитый человек. Для выявления исходного уровня своего физического развития студенты должны выполнить ряд контрольных нормативов по общефизической подготовке и легкой атлетике: Сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног в висе. Бег 100м., челночный бег. Полученные данные позволят довольно точно определить уровень физического развития молодых людей, что позволит им в дальнейшем внести определенные коррективы в состояние своего здоровья, путем регулярных занятий физической культурой и спортом.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

1. Перекладина

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек). По команде: «НАЧИНАЙ» без рывков и маховых движений ногами согнуть руки так, чтобы подбородок оказался выше уровня перекладины. Выпрямляя руки, принять неподвижное положение в висе на прямых руках.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение – упор лежа (туловище прямое). По команде: «НАЧИНАЙ» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять исходное положение.

3. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. По команде: «НАЧИНАЙ» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног.

4. Челночный бег

Проводится в спортивном зале по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись кругом, пробежать 10 м в обратном направлении и т.д. – всего 10 раз. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Проводится в спортивном зале по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 20 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись кругом, пробежать 20 м в обратном направлении и т.д. – всего 4 раза. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

5. Бег (кросс) 1 км.

Проводится на любой местности, в том числе на стадионе, в парке, на участке дороги без интенсивного движения автотранспорта и т.д., с общего старта. Выполняется с высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 1 км.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд.,

перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития легкой атлетики. (<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>)

1. Тема № 5. Контрольные нормативы.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень физического развития человека является одним из основных критериев оценки общего уровня его здоровья. Каждому человеку следует знать, что относительно здоровым считается лишь хорошо физически развитый человек. Для выявления исходного уровня своего физического развития студенты должны выполнить ряд контрольных нормативов по общефизической подготовке и легкой атлетике. Полученные данные позволят довольно точно определить уровень физического развития молодых людей, что позволит им в дальнейшем внести определенные коррективы в состояние своего здоровья, путем регулярных занятий физической культурой и спортом.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Прыжок в длину:

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. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. 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.

Типичные ошибки:

Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки: 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 виси и с небольшим выпрыгиванием. Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в виси. 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. Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину. 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.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

История развития легкой атлетики. (<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>)

1. Тема № 6. Вводное занятие по спортивным играм. (в интерактивной форме)

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Спортивные и подвижные игры полезны лицам любого пола и возраста для сохранения и укрепления уровня своего физического и психического здоровья. Энергичная двигательная деятельность способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, мышечной мускулатуры, координации, равновесия, устойчивости, быстроты и гибкости. Однако наиболее качественного эффекта от занятий спортивными играми можно достичь лишь в совершенстве овладев техникой игры, знаниями игровых правил и основами техники безопасности и профилактики травматизма.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Контрольные нормативы являются объективным критерием оценки общефизического и технического уровня готовности студентов. В спортивных играх применяются, как технические нормативы (позволяющие объективно оценить уровень технической подготовки каждого студента), так и нормативы по общефизической подготовке (позволяющие оценить уровень физической готовности студентов к занятиям спортивными играми).

В практике физического воспитания студентов используются следующие технические нормативы: точность подачи и количество успешных приемов-передач мяча партнеру в парах (волейбол), точность штрафных бросков и скорость ведения мяча (баскетбол), точность ударов по воротам и скорость ведения мяча (футбол). К общефизическим нормативам относятся: челночный бег и бег на 30 и 60 метров, прыжок вверх с места и разбега, кроссовый бег (3 км и более).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 7. Футбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Футбол является одной из самых популярных на планете спортивных игр и одновременно действенным средством физического воспитания личности. Футбол входит в программу физического воспитания студенческой молодежи во многих странах мира. Игра в футбол способствует повышению уровня физического развития, эмоционального состояния, социализации личности. Однако, наиболее существенных результатов добиваются лишь те занимающиеся, кто в совершенстве овладел техническими приемами игры (ведением и жонглированием мяча).

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять чсс при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в футбол ведется с помощью перемещений, ударов по мячу, приема мяча и ведения мяча. С помощью ведения мяча выполняются разнообразные перемещения игроков, как бегом, так и ходьбой, при этом мяч находится под их контролем. В настоящее время в футболе большинство игроков использует ведение мяча внешней частью подъема стопы. Кроме этого применяют ведение внутренней частью стопы, носком, и довольно редко бедрами и головой.

Ведение мяча внешней частью подъема стопы принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием футболисты могут перемещаться по прямой, по дугам, с резким изменением направления движения. При ведении мяча носком стопы осуществляется в основном премолинейное движение футболиста. Ведение мяча внутренней частью стопы используется при резком изменении направления движения.

Упражнения ОФП:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки кз различных исходных положений со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из вися на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения СФП:

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты

Упражнения ОФП:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения СФП:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 8. Баскетбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Баскетбол, на сегодняшний день является одним из популярнейших видов спорта. Занятия баскетболом на регулярной основе помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Большую часть времени на занятиях преподаватели отводят на изучение технических приемов игры. Лишь качественное владение основными техническими элементами, в том числе техники бросков мяча в корзину, позволит студентам наиболее полно развить свои физические качества и двигательные способности.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Одним из главных технических действий в баскетболе является бросок по кольцу. В практике данной игры присутствуют различные варианты исполнения данного технического действия. В практике физического воспитания студенческой молодежи обычно представлены штрафные броски, классические броски в прыжке и броски с проходом к кольцу.

При выполнении штрафного броска необходимо удерживать мяч на уровне груди пальцами рук, слегка согнуть ноги, выпрямить туловище и направить взгляд на баскетбольную корзину. Затем мяч выносится вперед-вверх в направлении кольца, и захлестывающим движением кистей рук (придающим мячу обратное вращение) выпускается кончиками пальцем, с одновременным выпрямлением ног. Руки также выпрямляются сопровождая полет мяча.

При выполнении броска с проходом к кольцу студенты должны выполнить длинный шаг правой ногой с мячом в руках. Затем выполняется короткий шаг левой ногой, отталкивание от пола и вынос мяча над правым плечом (при атаке кольца с правой стороны). Захлестывающим движением кисти производится бросок с последующим приземлением на обе ноги.

Стойки и перемещения

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракавица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).
11. Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).
12. Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 9. Волейбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Прием и передача мяча в игре, подача мяча в волейболе являются неотъемлемой частью игры и требуют длительного изучения. Лишь владея техникой выполнения данных элементов можно качественно играть в волейбол.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если во время подачи удар по мячу наносится над головой сверху, подача называется верхней. Если удар по мячу наносится снизу - нижняя. Подбрасывание мяча при подаче производится одной рукой, удар по мячу наносится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами.

При приеме-передаче мяча снизу необходимо соблюдать следующие условия: руки выпрямлены, туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и голеностопах. При контакте с мячом ноги разгибаются а руки выносятся вперед-вверх.

Упражнения для обучения и совершенствования

верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи - средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5-3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5-6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5-6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12-15 передач игроки меняются ролями.)
13. Расстояние между игроками 7-8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки

выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2-3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10-15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5-6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3-4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10-15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3-4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2-3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5-6 мин).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

Андриянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 10. Контрольные нормативы. Зачет. (в интерактивной форме)

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, профессионального и социального каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Одними из основных средств повышения уровня физического развития личности в практике физического воспитания студентов являются спортивные игры. В учебной программе по физической культуре в вузах представлены следующие спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Занятия данными играми позволяют быстро и значительно повысить уровень развития основных физических качеств и двигательных способностей молодых людей. В курсе изучения каждой из представленных игр присутствует ряд контрольных нормативов, как по общефизической, так и специальной технической подготовке, выполнение которых будет свидетельствовать о высоком уровне физического развития студентов.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** определять чсс при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Контрольные нормативы являются объективным критерием оценки общефизического и технического уровня готовности студентов. В спортивных играх применяются, как технические нормативы (позволяющие объективно оценить уровень технической подготовки каждого студента), так и нормативы по общефизической подготовке (позволяющие оценить уровень физической готовности студентов к занятиям спортивными играми).

В практике физического воспитания студентов используются следующие технические нормативы: точность подачи и количество успешных приемов-передач мяча партнеру в парах (волейбол), точность штрафных бросков и скорость ведения мяча (баскетбол), точность ударов по воротам и скорость ведения мяча (футбол). К общефизическим нормативам относятся: челночный бег и бег на 30 и 60 метров, прыжок вверх с места и разбега, кроссовый бег (3 км и более).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 11. Футбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Футбол является одной из самых популярных на планете спортивных игр и одновременно действенным средством физического воспитания личности. Футбол входит в программу физического воспитания студенческой молодежи во многих странах мира. Игра в футбол способствует повышению уровня физического развития, эмоционального состояния, социализации личности. Однако, наиболее существенных результатов добиваются лишь те занимающиеся, кто в совершенстве овладел техническими приемами игры (ведением и жонглированием мяча).

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в футбол ведется с помощью перемещений, ударов по мячу, приема мяча и ведения мяча. С помощью ведения мяча выполняются разнообразные перемещения игроков, как бегом, так и ходьбой, при этом мяч находится под их контролем. В настоящее время в футболе большинство игроков использует ведение мяча внешней частью подъема стопы. Кроме этого применяют ведение внутренней частью стопы, носком, и довольно редко бедрами и головой.

Ведение мяча внешней частью подъема стопы принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием футболисты могут перемещаться по прямой, по дугам, с резким изменением направления движения. При ведении мяча носком стопы осуществляется в основном премолинейное движение футболиста. Ведение мяча внутренней частью стопы используется при резком изменении направления движения.

Упражнения ОФП:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки к различным исходным положениям со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из вися на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения СФП:

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега; (с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты

Упражнения ОФП:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения СФП:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 12. Футбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Футбол является одной из самых популярных на планете спортивных игр и одновременно действенным средством физического воспитания личности. Футбол входит в программу физического воспитания студенческой молодежи во многих странах мира. Игра в футбол способствует повышению уровня физического развития, эмоционального состояния, социализации личности. Однако, наиболее существенных результатов добиваются лишь те занимающиеся, кто в совершенстве овладел техническими приемами игры (ведением и жонглированием мяча).

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в футбол ведется с помощью перемещений, ударов по мячу, приема мяча и ведения мяча. С помощью ведения мяча выполняются разнообразные перемещения игроков, как бегом, так и ходьбой, при этом мяч находится под их контролем. В настоящее время в футболе большинство игроков использует ведение мяча внешней частью подъема стопы. Кроме этого применяют ведение внутренней частью стопы, носком, и довольно редко бедрами и головой.

Ведение мяча внешней частью подъема стопы принято считать наиболее универсальным способом. Используя данный прием футболисты могут перемещаться по прямой, по дугам, с резким изменением направления движения. При ведении мяча носком стопы осуществляется в основном премолинейное движение футболиста. Ведение мяча внутренней частью стопы используется при резком изменении направления движения.

Упражнения ОФП:

- Приседания со штангой, партнером на плечах.
- Подскоки к различным исходным положениям со штангой, гирей, утяжеленным поясом.
- Метание и ловля тяжелых снарядов.
- Подтягивание на перекладине, лазанье по канату.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Поднимание прямых ног вперед из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах.

Упражнения СФП:

- Удары по мячу на дальность; то же по утяжеленному мячу.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбега; (с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты

Упражнения ОФП:

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

Упражнения СФП:

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 13. Баскетбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Баскетбол, на сегодняшний день является одним из популярнейших видов спорта. Занятия баскетболом на регулярной основе помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Большую часть времени на занятиях преподаватели отводят на изучение технических приемов игры. Лишь качественное владение основными техническими элементами, в том числе техники бросков мяча в корзину, позволит студентам наиболее полно развить свои физические качества и двигательные способности.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Одним из главных технических действий в баскетболе является бросок по кольцу. В практике данной игры присутствуют различные варианты исполнения данного технического действия. В практике физического воспитания студенческой молодежи обычно представлены штрафные броски, классические броски в прыжке и броски с проходом к кольцу.

При выполнении штрафного броска необходимо удерживать мяч на уровне груди пальцами рук, слегка согнуть ноги, выпрямить туловище и направить взгляд на баскетбольную корзину. Затем мяч выносится вперед-вверх в направлении кольца, и захлестывающим движением кистей рук (придающим мячу обратное вращение) выпускается кончиками пальцем, с одновременным выпрямлением ног. Руки также выпрямляются сопровождая полет мяча.

При выполнении броска с проходом к кольцу студенты должны выполнить длинный шаг правой ногой с мячом в руках. Затем выполняется короткий шаг левой ногой, отталкивание от пола и вынос мяча над правым плечом (при атаке кольца с правой стороны). Захлестывающим движением кисти производится бросок с последующим приземлением на обе ноги.

Стойки и перемещения

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракалица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).
11. Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).
12. Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 14. Баскетбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Баскетбол, на сегодняшний день является одним из популярнейших видов спорта. Занятия баскетболом на регулярной основе помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Большую часть времени на занятиях преподаватели отводят на изучение технических приемов игры. Лишь качественное владение основными техническими элементами, в том числе техники бросков мяча в корзину, позволит студентам наиболее полно развить свои физические качества и двигательные способности.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Одним из главных технических действий в баскетболе является бросок по кольцу. В практике данной игры присутствуют различные варианты исполнения данного технического действия. В практике физического воспитания студенческой молодежи обычно представлены штрафные броски, классические броски в прыжке и броски с проходом к кольцу.

При выполнении штрафного броска необходимо удерживать мяч на уровне груди пальцами рук, слегка согнуть ноги, выпрямить туловище и направить взгляд на баскетбольную корзину. Затем мяч выносится вперед-вверх в направлении кольца, и захлестывающим движением кистей рук (придающим мячу обратное вращение) выпускается кончиками пальцем, с одновременным выпрямлением ног. Руки также выпрямляются сопровождая полет мяча.

При выполнении броска с проходом к кольцу студенты должны выполнить длинный шаг правой ногой с мячом в руках. Затем выполняется короткий шаг левой ногой, отталкивание от пола и вынос мяча над правым плечом (при атаке кольца с правой стороны). Захлестывающим движением кисти производится бросок с последующим приземлением на обе ноги.

Стойки и перемещения

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).
6. Эстафета «6-9-12» («челночный» бег: нечётные игроки в команде расставляют кубики на расстоянии 6, 9 и 12 м, чётные собирают их).
7. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах).
8. Эстафета «Каракавица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе).
9. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении).
10. Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего).
11. Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра).
12. Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» замирают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 15. Волейбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Прием и передача мяча в игре, подача мяча в волейболе являются неотъемлемой частью игры и требуют длительного изучения. Лишь владея техникой выполнения данных элементов можно качественно играть в волейбол.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если во время подачи удар по мячу наносится над головой сверху, подача называется верхней. Если удар по мячу наносится снизу - нижняя. Подбрасывание мяча при подаче производится одной рукой, удар по мячу наносится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами.

При приеме-передаче мяча снизу необходимо соблюдать следующие условия: руки выпрямлены, туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и голеностопах. При контакте с мячом ноги разгибаются а руки выносятся вперед-вверх.

Упражнения для обучения и совершенствования

верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи - средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5-3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5-6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5-6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12-15 передач игроки меняются ролями.)
13. Расстояние между игроками 7-8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки

выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2-3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10-15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5-6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3-4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10-15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3-4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2-3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5-6 мин).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

Андриянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 16. Волейбол.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. Прием и передача мяча в игре, подача мяча в волейболе являются неотъемлемой частью игры и требуют длительного изучения. Лишь владея техникой выполнения данных элементов можно качественно играть в волейбол.

3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** определять час при разных видах нагрузки, **владеть** двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если во время подачи удар по мячу наносится над головой сверху, подача называется верхней. Если удар по мячу наносится снизу - нижняя. Подбрасывание мяча при подаче производится одной рукой, удар по мячу наносится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами.

При приеме-передаче мяча снизу необходимо соблюдать следующие условия: руки выпрямлены, туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и голеностопах. При контакте с мячом ноги разгибаются а руки выносятся вперед-вверх.

Упражнения для обучения и совершенствования

верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи - средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5-3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5-6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5-6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12-15 передач игроки меняются ролями.)
13. Расстояние между игроками 7-8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки

выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2-3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10-15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5-6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3-4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10-15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3-4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2-3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5-6 мин).

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

Андриянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития спортивных игр. (<http://works.doklad.ru/view/evzMCc87IDk.html>)

1. Тема № 17. Вводное занятие по плаванию.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура и спорт в средних и высших учебных заведениях. Изучение плавания всегда следует начинать со знакомства с основами техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь двигательными навыками по плаванию., владеть двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

АННОТАЦИЯ

Занятия плаванием предъявляют серьезные требования к технике безопасности и профилактике травматизма. Допуск к занятиям плаванием дает студентам врач по итогам обязательного медицинского осмотра. Вход в воду и выход из воды студенты осуществляют только по команде преподавателя. На первом занятии осуществляется обязательная проверка исходных навыков плавания у каждого студента. Перед входом в воду студенты обязаны выполнить хорошую разминку. При малейшем нарушении требований техники безопасности студенты удаляются с занятий плаванием.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

- Обучающие должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине и необследованном дне водоёма;
- при купании в естественных водоёмах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

История развития плавания. (<http://zdorovosport.ru/swim.html>)

1. Тема № 18. Плавание.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура в средних и высших учебных заведениях. Начинают изучение плавания обычно с передвижения стилем кроль на груди.

3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь двигательными навыками по плаванию., владеть двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

Стиль плавания кроль считается наиболее быстрым способом передвижения в воде. В практике физического воспитания студентов изучаются 2 разновидности данного стиля: кроль на груди и кроль на спине. Кроль характеризуется симметричным попеременным движением правой и левой рук, и столь же симметричными и ножницеобразными движениями ног. При положении тела лицом вниз (кроль на груди) выдох обязательно производится в воду.

Основные фазы движения рук при совершении гребка:

- 1. Захват воды.** Руку необходимо перемещать под углом 130-140 градусов между плечом и кистью. Первоначально делается быстрое опорное движение вниз, вместе с которым локоть сгибается в локте, после чего кисть направляется вверх и готовится к выполнению следующей фазы гребка.
- 2. Подтягивание руки и отталкивание от воды.** Тяговое движение совершается за счет приведения руки в локтевом суставе и сгибания/разгибания в локтевом. Практически по всей амплитуде гребка рука должна быть согнута под углом 90 градусов, кисть перемещается параллельно корпусу, жестко зафиксированные пальцы сведены между собой и формируют плоскую ладонь. В начальной фазе гребка локоть нужно отводить в сторону, во второй локоть уходит назад и производится мощное отталкивание кистью и ладонью от воды. Завершается гребок при перемещении ладони в область таза.
- 3. Вывод рук из воды.** При совершении подтягивания руки под водой тело пловца кренится в сторону, противоположную направлению движения, и наоборот при отталкивании происходит крен на перед, в момент которого необходимо выводить руки из воды. Сначала должен выходить локтевой сустав, за ней предплечье, ладонь показывается из воды в районе бедер.
- 4. Перемещение рук над водой.** Пронос руки над водой выполняется в момент гребкового движения другой рукой. При перемещении конечность должна быть расслаблена и находиться в полусогнутом положении, локоть смотрит кверху.
- 5. Вход руки в воду.** При вводе рука должна двигаться сверху вниз под наклоном к горизонтальной плоскости. Точка ввода должна находиться на условной линии, проведенной вперед от плечевого сустава. Кисть необходимо опускать в воду полусогнутой, полностью конечность расправляется в момент гребкового движения. Первоначально входит кисть, за ней предплечье и плечо.
- 6. Корпус и ноги необходимо удерживать строго горизонтально, максимальный угол отклонения не должен превышать 10 градусов при крене в обеих направлениях. Голова находится по линии продольной оси тела, лицо направлено вниз, мускулатура шейного отдела расслаблена.**

Ступни ног необходимо располагать на глубине 30-40 см, что обеспечивает наибольшую эффективность ударного движения. За один гребок опытные пловцы совершают 4-6 ударов ногами, новички — 2. Наибольший КПД кроль достигает при шестиударном исполнении.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

Морозов, В. О. [Физическая культура и здоровый образ жизни](#) : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. - 4-е изд., стер. - М. : Флинта, 2020. - 214 с. - Текст : электронный.

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Андрянова, Е. Ю. [Спортивная медицина](#) : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития плавания. (<http://zdorovosport.ru/swim.html>)

1. Тема № 19. Плавание.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура в средних и высших учебных заведениях. Начинают изучение плавания обычно с передвижения стилем кроль на груди.

3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь двигательными навыками по плаванию., владеть двигательными навыками по легкой атлетике.

4. Аннотация (краткое содержание темы)

Стиль плавания кроль считается наиболее быстрым способом передвижения в воде. В практике физического воспитания студентов изучаются 2 разновидности данного стиля: кроль на груди и кроль на спине. Кроль характеризуется симметричным попеременным движением правой и левой рук, и столь же симметричными и ножницеобразными движениями ног. При положении тела лицом вниз (кроль на груди) выдох обязательно производится в воду.

Основные фазы движения рук при совершении гребка:

- 1. Захват воды.** Руку необходимо перемещать под углом 130-140 градусов между плечом и кистью. Первоначально делается быстрое опорное движение вниз, вместе с которым локоть сгибается в локте, после чего кисть направляется вверх и готовится к выполнению следующей фазы гребка.
- 2. Подтягивание руки и отталкивание от воды.** Тяговое движение совершается за счет приведения руки в локтевом суставе и сгибания/разгибания в локтевом. Практически по всей амплитуде гребка рука должна быть согнута под углом 90 градусов, кисть перемещается параллельно корпусу, жестко зафиксированные пальцы сведены между собой и формируют плоскую ладонь. В начальной фазе гребка локоть нужно отводить в сторону, во второй локоть уходит назад и производится мощное отталкивание кистью и ладонью от воды. Завершается гребок при перемещении ладони в область таза.
- 3. Вывод рук из воды.** При совершении подтягивания руки под водой тело пловца кренится в сторону, противоположную направлению движения, и наоборот при отталкивании происходит крен на перед, в момент которого необходимо выводить руки из воды. Сначала должен выходить локтевой сустав, за ней предплечье, ладонь показывается из воды в районе бедер.
- 4. Перемещение рук над водой.** Пронос руки над водой выполняется в момент гребкового движения другой рукой. При перемещении конечность должна быть расслаблена и находиться в полусогнутом положении, локоть смотрит кверху.
- 5. Вход руки в воду.** При вводе рука должна двигаться сверху вниз под наклоном к горизонтальной плоскости. Точка ввода должна находиться на условной линии, проведенной вперед от плечевого сустава. Кисть необходимо опускать в воду полусогнутой, полностью конечность расправляется в момент гребкового движения. Первоначально входит кисть, за ней предплечье и плечо.
- 6. Корпус и ноги необходимо удерживать строго горизонтально, максимальный угол отклонения не должен превышать 10 градусов при крене в обеих направлениях. Голова находится по линии продольной оси тела, лицо направлено вниз, мускулатура шейного отдела расслаблена.**

Ступни ног необходимо располагать на глубине 30-40 см, что обеспечивает наибольшую эффективность ударного движения. За один гребок опытные пловцы совершают 4-6 ударов ногами, новички — 2. Наибольший КПД кроль достигает при шестиударном исполнении.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- обязательная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- дополнительная:

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

История развития плавания. (<http://zdorovosport.ru/swim.html>)

1. Тема № 20. Контрольные нормативы. Зачет.

2. Значение темы (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура и спорт в средних и высших учебных заведениях. В программу данного раздела в вузах входит сдача контрольных нормативов по плаванию.

3. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь двигательными навыками по плаванию., владеть двигательными навыками по спортивным играм на основе теории и методики физической культуры

4. Аннотация (краткое содержание темы)

Качественная оценка уровня овладения техникой плавания у студентов подразумевает обязательную сдачу ими ряда контрольных нормативов. К данным нормативам относятся: стиль - брасс, прыжки (вход) в воду с тумбы, техника поворотов. Нормативы учитывают, как скорость преодоления дистанции (50 м), так и технику выполнения стиля. При входе в воду учитывается техника выполнения движения (согласованность действий, количество брызг). Повороты оцениваются преподавателем визуально.

5. Вопросы по теме занятия

6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **обязательная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

История развития плавания. (<http://zdorovosport.ru/swim.html>)