

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Охинский филиал



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ОП.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**специальности 20.02.04 Пожарная безопасность**  
(базовый уровень среднего профессионального образования)

**Квалификация: специалист по пожарной  
безопасности**

**Очная форма обучения**

Методические рекомендации учебной дисциплины разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности, 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.07.2022 № 537(ред. От 03.07.2024)..

Организация-разработчик: Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный университет»

Разработчики:

---

Валиулов Салимджан Хайдардянович  
(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

---

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

---

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

Протокол №3 от 10.01.2025г.

Рекомендована к утверждению учебно-методическим советом

Протокол №2 от 16.01.2025г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий. 5	
2.1. Лёгкая атлетика.....	5
2.2 Баскетбол.....	12
2.3. Волейбол.....	16
2.4.Конькобежная подготовка.....	21
2.5. Профессионально-ориентированные занятия.....	24
3. Литература.....	26

## **Пояснительная записка.**

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по ОП.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования. Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике;

Оценки за выполнения практических упражнений выставляются по пятибальной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура»

## **2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий.**

### **2.1 Лёгкая атлетика.**

#### ***Практическая работа №1***

#### **Бег на короткие дистанции.**

Для удобства изучения: технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

#### **Бег по дистанции.**

#### **Техника:**

Набрав максимальную скорость, бегун стремился сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

#### **Методика**

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
  - а) бегу гимнастической стенки;
  - б) работа рук на месте;
  - в) бег с высоким подниманием бедра;
  - г) семенящий бег;
  - д) бег с захлестыванием голени;
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег с скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м.
5. Бег в полную силу 40-60.

#### **Методические указания**

Все беговые упражнения и ускорения выполняют без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

#### **Основные ошибки:**

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;

5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Неактивно загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

### ***Практическая работа №2***

#### **Бег по виражу.**

##### **Техника:**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая – наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона;

##### **Методика:**

1. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
2. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;
3. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-70м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража;
4. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке);

##### **Методические указания:**

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и не закрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

### ***Практическая работа № 3***

#### **Низкий старт и стартовый разбег.**

##### **Техника:**

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок и колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45см от стартовой линии (1-1,5 стопы), а задняя 70-85см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная

площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней -60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20см.



Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредотачивает 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 – переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направленно вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длина тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### **Методика:**

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20м.
  - а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.
  - б) И.П. – тоже. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение тоже.
2. Научить установку стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
  - а) Опробовать низкий старт, пробегаая отрезки 20-30м;
  - б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение одновременным выпрямлением рук выносить поочередную каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой);
  - в) Стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70см вперед от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8раз);
  - г) Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;
  - д) Положить несколько матов высотой 60см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя в перед, до падения на мате;
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30м;
6. Тоже, фиксируя время;

#### **Методические указания:**

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного

варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределения

веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

**Основные ошибки:**

1. Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
3. Плечи поданы далеко перед за стартовую линию;

***Практическая работа №4***

**Финиширование.**

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

**Техника:**

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

**Методика:**

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. Тоже, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью;

**Основные ошибки:**

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища;

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

***Практическая работа № 5***

**Бег на средние дистанции.**

**Техника;**

Положение головы и туловища вертикально, акцентируется вынос бедра, упругая постановка стопы сверху с последующим продвижением вперед, быстрое складывание голени.

**Средства:**

1. Равномерный бег на определенном отрезке;
2. Кроссовый бег с ускорениями (фартлек);
3. Бег с сопротивлением;
4. Бег в гору ;
5. Повторный бег на отрезке 150-200м с соревновательной скоростью.

Акцент на равномерный бег по дистанции с правильным распределением сил, с последующим быстрым финишированием.

Основные **ошибки**: очень высокая скорость на старте, закрепощение техники бега.

## ***Практическая работа № 6***

### **Бег на длинные дистанции**

#### **Техника:**

В основе техники бега экономичность: минимальные колебания корпуса, активное сведение бёдер в полёте, постановка стопы максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища незначительный.

#### **Средства:**

1. Имитация рук без движения 3-4х20 с;
2. специальные беговые упражнения на отрезке 30-40 м;
3. Кроссовый бег со сменой ритма(фартлек);
4. Скачки на одной ноге;
5. Равномерный длительный медленный бег.

## ***Практическая работа № 7.***

### **Специальные упражнения легкоатлета.**

Чтобы тренировка была эффективной, нужно перед основной беговой работой совершать специальные беговые упражнения:

#### **Средства:**

1. Бег с высоким подниманием бедра;
  2. Бег с захлёстыванием голени;
  3. Выпрыгивания с ноги на ногу;
  4. Бег на прямых ногах;
  5. Бег спиной назад;
  6. Прыжковые упражнения
- Особое внимание энергичной работе рук.

## ***Практическая работа №8.***

### **Прыжок в длину с места.**

#### **Техника:**

Спортсмен встаёт у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги становятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперёд.

#### **Средства:**

Для укрепления мышц ног полезны упражнения:

1. Приседания с грузом, жимы, тяги.
2. Планка.
3. Отжимания, подтягивания;
4. Прыжковые упражнения для укрепления стопы, скачки на одной ноге, прыжки на скакалке, прыжки через барьеры.
5. Упражнения на растяжку мышц.

#### **Ошибки:**

-заступ за лінію отталкивания.

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка.
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### ***Практическая работа № 9*** **Легкоатлетическая разминка.**

Специальная легкоатлетическая разминка выполняет функцию разогревания организма и комплексно готовит организм к бегу.

Разминка начинается с медленного бега 5-10 минут. Время бега зависит от подготовки спортсмена, а также от температуры окружающей среды, и от одежды.

#### **Техника:**

1. Медленный бег 5-10 минут
2. Общеразвивающие упражнения на растяжку.
  - 2.1. Вращения и наклоны головы;
  - 2.2. Круговые вращения плечами и руками;
  - 2.3. Наклоны к носкам;
  - 2.4. Выпады;
  - 2.5. Приседания;
  - 2.6. Скручивания и наклоны туловища;
  - 2.7. Махи ног
3. Специальные упражнения легкоатлета 1-2 серии.
4. Ускорения 3-4х30-50м

**Ошибки:** Очень быстрый бег в начале разминки или отказ от предварительного медленного бега; недостаточная или чрезмерная растяжка мышц, одежда, несоответствующая погоде, отсутствие 3 и 4 пункта разминки.

### ***Практическая работа № 10*** **Передача и приём эстафетной палочки.**

**Техника:** решая эту задачу, необходимо дать краткую характеристику эстафетного бега, историю, виды эстафет, рассказать правила соревнований и показать технику передачи эстафетной палочки.

**Средства:** передача и приём эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движения рук как при беге, то же, но на время, передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном, а затем и в быстром беге.

Методические указания: занимающиеся выстраиваются в 2 ширенги, одна впереди (принимающая палочку), другая за ней 1.5 м, в шахматном порядке (передающая палочку). Добиваться чёткой передачи эстафетной палочки, следить за своевременным отведением руки назад, добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с палочкой вместе с сигналом «Хоп».

### ***Практическая работа № 11***

#### **Встречная эстафета на уроках по лёгкой атлетике.**

**Техника:** каждая команда делится на 2 равные (по числу игроков) группы, которые строятся друг против друга на определённом расстоянии. Выполнение пробежки (прыжков, разных упражнений) происходит встречно, палочка передаётся всегда в одну и ту же руку (из правой в правую или из левой в левую). Возможны 2 варианта проведения эстафеты: в 1 варианте все участники в каждой колонне должны перебежать на противоположную сторону, во 2м варианте участники сначала перебегают на противоположную сторону, но потом должны вернуться на первоначальное место, эстафета заканчивается после того, как все участники окажутся так, как стояли на старте.

## 2.2 Баскетбол

### *Практическая работа №1*

#### **Организационно-методическая структура технико-тактическим действиям.**

**Техника:** Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

### *Практическая работа №2*

#### **Стойка баскетболиста.**

**Техника:** Стойка без мяча - это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как так и оборонительным действиям в баскетболе. Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению. Краткая биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста

- 1.Ноги находятся на расстоянии ширины плеч друг от друга. Они могут располагаться: а) параллельно на одной линии; б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки.
- 2.Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп.
- 3.Пятки приподняты от пола на 1-2см, полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро.
- 4.В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны.

**Ошибки:** а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

### *Практическая работа №3*

#### **Передвижение без мяча.**

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл.



Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в передвижениях. **Техника:** Передвижения могут выполняться по прямой и с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами.

Краткая биомеханическая характеристика передвижений баскетболиста  
Лицом вперед: 1. Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

2. Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега.

Спиной вперед: 1. Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках.

2. Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него. Приставными шагами: 1. Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню. 2. Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения: а) вправо -с правой ноги; б) влево -с левой ноги. 3.

Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все с начала. Приставные шаги должны быть не длинными и выполняться быстро, но в тоже время мягко. 5. Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

#### ***Практическая работа №4*** **Прыжки, применяемые в баскетболе.**

**Техника:** Прыжки применяемые при начальном и спорном бросках; в борьбе за мяч, отскакивший от щита, а также в сочетании с другими приемами игры, (передачами, бросками и т.д.). Краткая биомеханическая характеристика прыжка.

С места толчком двумя ногами: 1. Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены, согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать. 2. Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед-вверх. Типичные ошибки: а) нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед- вверх; б) взгляду стремлена соперника в) приземление происходит на прямые ноги. В движении толчком одной ногой: 1. Последний шаг разбега делается, несколько шире предыдущего. 2. Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок. Согнутая у туловища рука слегка отведена назад. 4. Другая нога выполняет активный мах вперед- вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога,

разгибаясь, присоединяется к толчковой. Приземление выполняется на

согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия. Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий.

**Ошибки:** а) последний шаг делается короче предыдущего; б) отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; в) приземление на прямые ноги. В движении толчком двумя ногами: 1. В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога. 2. Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой. Приземление выполняется на согнутые ноги. 4. Баскетболист отталкивается ногами с резким махом рук вперед-вверх, выполняется прыжок. Повторное приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Типичные ошибки: а) нет быстрой постановки ноги к опорной ноге; б) нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед-вверх; в) приземление происходит на прямые ноги.

### ***Практическая работа №5***

#### **Повороты, применяемые в баскетболе.**

**Техника:** С помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч,

освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Краткая биомеханическая характеристика поворотов. Поворот впереди назад на месте: 1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся плечом вперед или назад. 2. При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался. 3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке. 4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление. 5. Ширина шага зависит от игровой обстановки. Типичные ошибки: а) неправильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги. Направо и налево в движении: 1. Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад.

Поворот завершается шагом левой ноги.

**Ошибки:** а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

## **Практическая работа №6**

### **Обманные движения в баскетболе.**

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника.

**Техника:** Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, руки ли мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений.

«Финты» могут выполняться с мячом и без мяча. Обманные движения без мяча выполняются преимущественно «на рывок»,

«на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон». «Финты» с мячом выполняются «на передачу», «набросок», «на поворот» и «наведение». В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием.

Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении.

**Типичные ошибки для начинающих:** а) излишне быстрое, резкое, ложное движение.

## 2.3 Волейбол.

### Методические рекомендации по Волейболу.

Волейбол - это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш-очко».

Рекомендованные упражнения.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

#### *Практическая работа №1*

##### **Специальная разминка**

**Техника:** Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3.

И.п. - в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, Положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4.

И.п.- в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки. -броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5.

И.п. - тоже.

-броски мяча двумя руками из - за головы после прогибания назад,

-тоже с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из - за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6.

И.п. - тоже, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- Выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,
- Выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

### ***Практическая работа №2***

**Упражнения для изучения, закрепления совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.**

**Техника** выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.
- 2 В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - Своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.
6. Себе подкинуть -высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».
7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м). Главное  
- Своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах - передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах - передачи через сетку. 11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой  
- Не выходя из баскетбольного круга  
- Не делая более 1 шага (выпада) в сторону  
- Не сходя с места
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трех метровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

### ***Практическая работа №3***

#### **Нижняя прямая подача**

**Техника выполнения:** выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди. Лево́й рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
  - Неправильное подбрасывание мяча.
  - Отсутствие зрительного контроля.
- Кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
  - Кисть расслаблена..
  - Медленный удар по мячу.
  - Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
  - Неправильное (неточное) подбрасывание
  - Рука не вытягивается в направлении полета мяча

#### ***Практическая работа №4***

**Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники подачи.**

**Техника:**

1. Принятие исходного положения для подачи  
+ имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

**Ошибки:**

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- Рука не вытягивается в направлении полета мяча

#### ***Практическая работа № 5***



## **Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча.**

**комплекс №1:**

**Средства:**

- Передача мяча, подвешенного на шнуре на месте и после перемещений;
- На месте передача мяча над собой;
- Передача мяча над собой после отскока;
- В движении передача мяча над собой
- Передача мяча над собой с одновременным перемещением по периметру волейбольной площадки.

***Практическая работа № 6***

**Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча.**

**комплекс №2:**

**Средства:**

- 5-10 волейбольных или набивных мячей произвольно расположены на одной половине волейбольной площадки. Передача мяча над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол.
- На одной половине площадки расположено 7-15 участников с в/бол мячами. Передача мячей над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться других участников и не уронить мяч.
- На одной половине площадки 7-12 набивных мячей и 7-15 участников с в/бол мячами, передача мячей над собой не задев набивных мячей и других участников.
- Передача мяча над собой перешагивая через гимнастическую скамейку.

## **2.4 Конькобежная подготовка.**

Снаряжение для катания на коньках.

Лезвие должно быть хорошо заточено, ботинки должны плотно облегать ногу, не допуская никаких вихляний ноги, на прочной шнуровке, достаточной для полного тугого шнуровывания ботинок. Одежда должна быть достаточно лёгкой, удобной, но в то же время учитывая погодные условия, на руках тёплые перчатки или варежки, на голове шапка.

Обучение катанию на коньках начинается с показа основных движений в зале, и имитации катания.

### ***Практическая работа № 1*** **Обучение катанию на коньках.**

Средства:

Объяснение техники толчка в сторону при движении на коньках;

Имитация движениям конькобежца;

Имитация техники падения на лёду;

Ходьба по снегу «ёлочкой» для освоения толчка в сторону;

### ***Практическая работа № 2.*** **Скольжение вперёд по прямой.**

Техника: выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остаётся след, похожий на рисунок ёлочки.

Ошибки: толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении.

Средства: чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия.

Одно из таких упражнений делается в три счёта: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т.д..

### ***Практическая работа № 3*** **Скольжение по дуге.**

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, конькобежца. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги.

Техника: движение выполняется так же, как при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги.

Следует обращать внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе.

Средства:

- в качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах- «змейку», при этом акцентировать внимание на встречное

вращение плеч относительно таза, что помогает выполнить движение.

-движение которое создаётся за счёт активного сведения и разведения ног-«фонарик»

-для овладения толчка в сторону рекомендуется имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения, упражнение «самокат», при котором толчок выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в сторону.

#### ***Практическая работа № 4***

##### **Обучение остановкам.**

Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящийся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая-на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

#### ***Практическая работа № 5***

##### **Остановка ребром конька в одноопорном положении.**

Она сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения-носком, пяточной частью- неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможения пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на

нее вес тела.

## ***Практическая работа № 6***

### **Первоначальное обучение бегу на коньках.**

Впервые встав на коньки, начинающий первое время не только не может сдвинуться с места, но даже удержать коньки стоймя, так как ноги подгибаются и конек ложится то на правый, то на левый бок. Происходит это от слабости связок и мышц голеностопного сустава, непривыкших к такой узкой опоре, как лезвие конька. Однако, следует с первых же шагов постараться удержать коньки в устойчивом положении и «ходить» по льду маленькими шагами, не отделяя коньков от льда. При этом следует слегка согнуть колени и наклонить корпус вперед. Обычно с первых же шагов начинаются падения, так как ноги опережают корпус, и конькобежец садится на лед. Падать не страшно, но вставать довольно трудно. Чтобы удержать разбегающиеся коньки на одном месте, нужно при вставании ставить их на лед под прямым углом друг к другу, стараясь держать пятки вместе.

Через некоторое время связки окрепнут, ноги перестанут подгибаться и тогда можно начинать скользить – «ехать». Для новичка кажется почти невозможным скользить на одной ноге, поэтому обычно новичок, оттолкнувшись ногой, немедленно ставит ее на лед рядом с другой и катится на обеих. Отталкиваться нужно не носком, а всем внутренним ребром конька. Когда толчок будет усвоен, следует попытаться проехать весь «шаг» (до нового толчка) на одной ноге и ставить свободную ногу только перед началом нового шага.

С течением времени следует увеличить силу толчка и длину шага. Отталкиваться необходимо обеими ногами с одинаковой силой.

Повороты во время скольжения на двух ногах производятся с наклоном тела в соответствующую сторону. Это движение дается совершенно инстинктивно, поэтому говорить о нем не стоит. Когда выработается длинный шаг, необходимо научиться скользить на наружных ребрах коньков; для изучения этого прекрасным упражнением является бег по кругу, при котором свободная нога при постановки ее на лед скрещивается с несущей (так называемый «поворот с переступанием», применяемый при скоростном беге). После усвоения бег по кругу в обе стороны, изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений.

## **2.4 Профессионально-ориентированные занятия.**

### ***Практическая работа № 1***

#### **Преодоление 100-метровой полосы препятствий.**

Методические указания: На дорожке 100-115м, шириной не менее 2м, устанавливается забор в 23м от линии старта, высотой 2м, шириной 2м, 2 пожарных рукава (вес не менее 5 кг, длина не менее 19,5 м), находится на расстоянии 28 м от старта. Сходни бревна (бревно длиной 8м) находятся в 38м от линии старта, верх бревна плоский, его ширина 18 см, длина сходни 2м, ширина 25 см. Разветвление для крепления руковов находится в 78м от старта. Участник по команде бежит по дистанции, преодолевает забор, берёт рукав, бежит по бревну, подбегает к разветвлению и присоединяет рукав.

### ***Практическая работа № 2.***

#### **Скалодром.**

Первые в мире соревнования по скалолазанию были организованы в 1947 году на скалах Домбая. Занятия по этому виду спорта сейчас успешно применяют в школах, колледжах, в ВУЗах спортивных школах и даже в детских садах, а также для подготовки профессиональных спасателей и в промышленном альпинизме. Занятия по скалолазанию способны повысить интерес учащихся к этому виду спорта, они развивают все двигательные качества, такие как сила, быстрота, координация, ловкость, а также смелость, целеустремлённость, решительность и учат правильно и бережно использовать специальное снаряжение. Эти знания и умения могут пригодиться студентам по специальности «Пожарная безопасность», связанными с работами на высоте, и, конечно, если они станут спасателями.

Требования: перед первым занятием проводится обязательный инструктаж по технике безопасности, занятия не проводятся без тренера или инструктора по скалолазанию, тщательно проверяется безопасность снаряжения: страховочные системы, верёвки, оттяжки, карабины. Во время занятий строго соблюдается дисциплина.

### ***Практическая работа № 3***

#### **Переноска пострадавшего.**

На уроках физической культуры изучить и потренировать способы переноски пострадавшего.

Перемещать пострадавшего можно различными способами, которые зависят от характера травм, количества спасателей и их возможностей.

1. Переноска пострадавшего волоком, используется только на близкое расстояние, у пострадавшего небольшой вес. Не использовать с травмами нижних конечностей.
2. Переноска пострадавшего на спине. Может использоваться для пострадавших с небольшим весом без сознания.
3. Посадить пострадавшего на «стул»: это сцепленные руки



двух помощников.

4. Посадить пострадавшего на доску, толстую жердь, которую помощники держат за концы.
5. Один помощник держит пострадавшего под коленями, другой – подмышками (такой способ неприемлем при переломе позвоночника).
6. Использование носилок для переноса пострадавшего – самый надёжный способ, но вместо их можно использовать импровизированные средства: стул, насаженный на жерди, лестницу, доску, пальто, в которое вдевают жерди.

#### ***Практическая работа № 4.***

##### **«Эстафета пожарников»**

Эта эстафета помогает изучить профессию пожарника, развивает ловкость, быстроту реакции, ориентирование в пространстве.

1 этап: «Кто быстрее оденется». На стуле экипировка спасателей, каждый участник команды подбегает к капитану и одевает на него по одной вещи. Побеждает команда, которая быстрее и слаженней оденет капитана.

2 этап: «Скутай рукав». Команды делятся на пары, каждая пара скатывает свой рукав до определённой отметки, побеждает команда, которая быстрее и слаженней скатает рукав.

3 этап: «Тушение». У первого участника ведро, недалеко в коробке пластмассовые шарики («вода»), нужно набрать шарики в ведро, пробежать «змейкой», «вылить воду» в другую коробку и вернуться обратно. Побеждает команда, которая перенесёт всю «воду» и сделает это быстрее всех.

4 этап: «Дым». По команде «дым» участники надевают респираторы, проползают под сеткой, оббегают стойку и бегом возвращаются и передают эстафету касанием руки.

#### ***Практическая работа № 5.***

##### **Эстафета «Наводнение»**

Задача: осуществить переправу через пострадавший район, перенести важные грузы, спасти пострадавших. Эстафета развивает ловкость, быстроту реакции, скоростные качества, координацию, силу.

1 этап: «Переправа». Первый участник берёт обруч, бежит к своей команде, забирает второго участника и «переправляет» его на другую сторону, затем он остаётся на другой стороне, а второй участник бежит за следующим. Пока вся команда не окажется на другой стороне.

2 этап: «Перенос груза». У первого участника 2 кубика в обеих руках (грузы). По сигналу он бросает один кубик, где стоит, а второй несёт до определённой линии, там оставляет второй кубик, возвращается за первым, затем, взяв его, бежит за вторым кубиком и передаёт кубики следующему участнику. Выигрывает команда, в которой всех быстрее все участники перенесут кубики.

3 этап: «Спасение пострадавших».

Участники выполняют подтягивание на руках лёжа на скамейке, перелезают через препятствие, бегут до «дома», где пострадавший(макет, игрушка или импровизированный человек), вернуться бегом с «пострадавшим».

4 этап: «Разбор завалов». Участники по очереди передают друг-другу кубики из которых нужно построить определённую фигуру. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и правильней.

## Литература.

1. Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер.сангл.). - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».- 2004
2. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Медников А. Г. Волейбол в школе. - М: Просвещение. -1976
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. М: Просвещение. -1989.
4. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. Учреждений сред. проф. Образования/ Н. В. Решетников и др.) -7-е изд., испр. –М: Академия, 2008
5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) – Казань. – 1981
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. –М.:Высш. Шк., 1985.
7. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. – М., 1987
8. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.:Физкультура и спорт, 1978.
9. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М: «Академия», 2012
10. Железняку Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. –М «Академия», 2013
11. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2013
12. Журавин М. Л. Гимнастика. - М.: «Академия», 2012
13. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2014
14. Решетников Н. В. Физическая культура. – М.: «Академия», 2012
15. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2013