

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)**

**Самарский финансово-экономический колледж
(Самарский филиал Финуниверситета)**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической работе
Самарский филиал Финуниверситета
Л.А Косенкова
21 февраля 2022 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАМИРОВАНИЯ**

Самара – 202₂

Методические указания по планированию и организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1547

Присваиваемая квалификация: администратор баз данных

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала
Финуниверситета

Методические указания по планированию и организации самостоятельной работы студентов рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 24 » сентября 20 22 г. № 5

Председатель ПЦК  Н.Д. Махова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические указания составлены для самостоятельного изучения дисциплины Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС и предназначены для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация «администратор баз данных»). Изучение учебной дисциплины Физическая культура направлено на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Цели дисциплины Физическая культура:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся **должен уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате изучения дисциплины студент **должен знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

В результате изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет по дисциплине. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется федеральным государственным образовательным стандартом, учебным планом и рабочей программой дисциплины. Самостоятельная работа представляет собой вид внеаудиторной учебной деятельности, направленной на непрерывное самообразование, который предполагает определенный уровень самостоятельности студента от постановки задач до осуществления самоконтроля. Самостоятельная внеаудиторная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний студентов; углубления и расширения теоретических знаний;

- развития познавательных способностей и активности студентов: самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Самостоятельная работа помогает формировать у обучающихся способности к творческому применению полученных знаний, адаптации к профессиональной деятельности.

Цель методических указаний - помочь обучающимся самостоятельно изучить отдельные темы дисциплины «Физическая культура». Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов используется самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
3. Участие в спортивных праздниках колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.) и соревнованиях (районные, областные и т.д.).

Изучение дисциплины завершается дифференцированным зачетом.

Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 186 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия | 168 |
| самостоятельная работа | 18 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

| | Темы для самостоятельного изучения | Кол-во часов | Календарные сроки исполнения | Формы контроля |
|---|------------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика. | 4 | 3 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 2 | Гимнастика. | 2 | 4 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 3 | Лыжная подготовка. | 2 | 4 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 4 | Спортивные игры (волейбол). | 4 | 5 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | 2 | 5 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 6 | Настольный теннис | 2 | 6 | Доклад/реферат, устный опрос |
| 7 | Бадминтон | 2 | 7,8 | Доклад/реферат, устный опрос |
| | Итого: | 18 | | |

Методические указания к самостоятельной работе

Раздел 2. Легкая атлетика.

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу, а также легкоатлетические многоборья.

История развития легкой атлетики непрерывно связана с Олимпийскими играми древности и современности. На первых Олимпийских играх 776г. до н. э. разыгрывался только один вид легкой атлетики – бег на один стадий (примерно 192,27 м). В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 видами для мужчин и 14 – для женщин.

В 1888 г. под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. русские спортсмены, среди которых было 47 легкоатлетов, выступили на V Олимпийских играх в Стокгольме.

Легкая атлетика включает в себя различные виды:

– бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м, эстафетный бег 4х100 м, и 4х400 м;

– бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м; бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000 м, марафонский бег (42 км195 м).

Марафонский бег получил свое название от местечка Марафон. По преданию после Марафонской битвы (490 г до н. э.) греческий воин-говец нес в Афины весть о победе греков над персами. Прибыв, он сообщил о победе и упал замертво. Этому подвигу и посвящено состязание в марафонском беге:

– бег с препятствиями: бег на 110 м с барьерами (на дистанции 10 барьеров, высота барьеров у мужчин – 106,7 см, у женщин – 84 см), бег на 400 м с барьерами, бег на 3000 м с препятствиями (стипл-чейз) (в этом виде соревнуются только мужчины, по кругу стадиона расположено 5 деревянных барьеров высотой 91,14 см, а после одного из них расположена яма с водой);

– спортивная ходьба: ходьба на 20 км, ходьба на 50 км (в отличие от бега, в спортивной ходьбе требуется постоянная опора о грунт);

– легкоатлетические прыжки: прыжки в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок;

– легкоатлетические метания: толкание ядра (вес ядра для мужчин – 7,26 кг, для женщин 4 кг), метание диска, метание молота, метание копья;

– легкоатлетические многоборья: десятиборье (выступают в нем только мужчины). В программу входят: бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования проводятся в два дня по пять видов в один день), пятиборье (для женщин, включает: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м).

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. Активный отдых. Оздоровительный бег.
2. Основные правила соревнований в метании гранаты.
3. История бега на средние дистанции.
4. Техника эстафетного бега 4х400м.
5. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
6. Техника бега на сверхдлинные дистанции.

Раздел 3. Гимнастика.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнёра помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения применяются на занятиях, как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний. Но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров в соответствии с их полом, ростом, подготовленностью.

1. И. п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. По очередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И. п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже.

3. И. п. – лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И. п. – сидя, руки за головой на спине партнера, закрепив стопы своих ног под его руками (партнер в положении стоя на коленях). Медленные наклоны назад (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловища налево и направо).

6. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, руки вверх кнаружи, ладони первого упираются в ладони второго. Первый опускает руки вниз, второй оказывает сопротивление.

7. И. п. – стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватив руки первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление.

8. Предыдущее упражнение, но у первого локти согнутых рук направлены вверх, он разгибает руки тоже вверх.

9. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки назад ладонями вверх. Отведение прямых рук вверх. Партнер, стоя сзади, оказывает сопротивление.

10. И. п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверх). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

11. И. п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

12. И. п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс возможно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

13. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга спинами,

14. И. п. — присед в том же положении, что и в упражнении 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

15. И. п. — сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад возможно ниже и возвращение в и. п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо).

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые мячи (теннисные) применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями в видах гимнастики оздоровительной направленности.

Упражнения с использованием гимнастической стенки. На гимнастической стенке можно выполнять упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.
3. Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.
4. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. Комнатная гимнастика. Худеем с помощью движений.
2. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Дыхательная гимнастика.
3. Движение для здоровья. Ритмическая гимнастика.
4. Гимнастика Ушу: реальность через призму мифов.
5. Гимнастика цигун.

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Способы передвижения на лыжах

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина, прикладные упражнения на лыжах, преодоление неровностей при спуске.

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется попеременно в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные - передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные - в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные - в цикле хода два скользящих шага; четырехшажные - в цикле хода четыре скользящих шага.

Указанные два признака и определяют классификацию всех лыжных ходов, применяемых в лыжных гонках: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: основной и скоростной. Последний вариант хода иногда называют стартовым.

За последние годы все шире стал применяться сильнейшими лыжниками коньковый ход, который при определенных условиях (хорошее скольжение и достаточно твердо укатанный снег) позволяет развить высокую скорость. Этот ход не является новинкой, но в прошлое время он использовался как прикладное или подводящее упражнение к повороту переступанием или иногда на очень пологих спусках с одновременными толчками палок - Появление пластиковых лыж, улучшение скольжения и более качественная подготовка лыжни расширили диапазон его применения. Отличное владение техникой этого хода позволяет сильнейшим лыжникам-гонщикам при определенных условиях развивать высокую скорость передвижения, выше, чем при применении «классических» лыжных ходов.

Различают следующие коньковые лыжные ходы: без отталкивания руками (с махами рук и без махов руками); с отталкиванием руками - попеременный и одновременные (полуконьковый, одношажный и двухшажный).

Лыжник выбирает тот или ход в зависимости от условий скольжения и сцепления лыж со снегом, рельефа местности, уровня физической подготовленности, состояния лыжни и опоры для палок.

Спортсмены-новички и недостаточно квалифицированные лыжники обычно используют все способы передвижения на лыжах, что позволяет более экономно расходовать силы в зависимости от внешних условий и в то же время поддерживать необходимую скорость передвижения. У спортсменов высокой квалификации выбор способов передвижения определяется главной задачей соревнований - достижением максимальной скорости. В этом случае они используют лыжные ходы, обеспечивающие в первую очередь высокую скорость передвижения по лыжне: попеременный двухшажный, одновременные бесшажный, одношажный.

Для смены ходов в лыжных гонках применяются следующие виды переходов:

- с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг;
- с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом.

В лыжных гонках, слаломе и скоростном спуске для преодоления спусков на высокой скорости применяются различные стойки (позы). Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей и посторонних предметов на трассе спуска. Применяются следующие стойки: основная (средняя), высокая и низкая. Основная (средняя) стойка наиболее универсальна, поэтому она получила наибольшее распространение. Эта стойка устойчива, неумоительна и удобна для выполнения поворотов и преодоления неровностей склона. В основной стойке в зависимости от условий спуска, при изменении на склоне условий скольжения легко переместить ОЦТ вперед или назад, а также принять более высокую или низкую стойку.

При подъеме применяются следующие способы их преодоления: скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Все указанные способы могут быть использованы при преодолении подъемов в прямом направлении, наискось или зигзагом. Выбор способов передвижения в подъемы зависит от крутизны склона, условий скольжения и сцепления лыж со снегом, технической и физической подготовленности лыжника-гонщика, а также от качества подготовки лыжни и глубины снежного покрова (в туристских походах).

При увеличении крутизны подъемов (до 13-15°) лыжники обычно преодолевают их скользящим бегом, а с дальнейшим увеличением крутизны подъема переходят на ступающий шаг. На выбор способа преодоления подъемов оказывают влияние не только их крутизна, но в значительной мере сцепление лыж со снегом.

Повороты на месте в основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках.

Известны три группы поворотов на месте: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком - с опорой и без опоры на палки. Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Известны следующие повороты в движении: повороты переступанием - с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением - упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом - из упора, из «плуга», на параллельных лыжах.

Способы торможений применяются с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска. Торможения выполняются лыжами путем изменения их положения по отношению к склону (кантование) и направлению движения (разведение лыж или поворот) с целью увеличения сопротивления снега. Применяются следующие способы торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием, палками.

В исключительных случаях при неожиданном появлении препятствий, когда тормозной путь при торможении лыжами слишком велик, применяется торможение падением. Этот способ порой является единственным возможным приемом для быстрой остановки с целью избежание наезда на препятствие и возможного получения травм. Также исключением является торможение палками. Они применяются, когда другие способы торможения невозможны из-за внешних условий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. Современное состояние лыжного спорта в России и в зарубежных странах.
2. Место и значение лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания населения.
3. Характеристика видов лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, зимнее двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл).
4. Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжника.
5. Понятие объема и интенсивности при занятиях лыжным спортом.
6. Выбор и подготовка мест занятий, обеспечение техники безопасности при изучении техники подъемов, спусков с гор, поворотов в движении.
7. Характеристика понятий лыжная подготовка и лыжный спорт.

Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол).

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

В 1895 г. в одном из колледжей США доктор Уильяме Морган придумал новую игру. Назвал ее «волейбол», что дословно значит «мяч в воздухе» (летающий мяч).

В 1897 г. тот же Уильяме Морган предложил ввести правила игры. В ту пору они совсем не были похожи на современные. Площадка имела размер 7,6x15,1 м., высота сетки 198 см, мяч весил 340 г. Число игроков было неограниченным.

1948 г. – год вступления СССР в Международную федерацию волейбола. С этого года и начинается победное шествие советского волейбола на международной арене.

Современные правила игры. Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно средней линии на расстоянии 3 м от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м. Окружность мяча – 640-660 мм, вес – 260-280 г.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча, если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в счете в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Подача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая эту линию. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды ввел подачей мяч в игру и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. Игра в волейбол и характеристика ее как средства физического воспитания.
2. Классификация и анализ тактики игры в волейбол.
3. Современная методика судейства в волейболе.
4. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов.
5. Спортивные соревнования. Ведение протокола. Оборудование мест занятий.

Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол).

Игра получила свое название от английских слов «баскет» – корзина и «бол» – мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны – 3 очка. За удачный штрафной бросок – 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Во всех классах баскетбольные матчи длятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол – 75-80 см, вес – 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4* 10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. Игр в баскетбол и характеристика ее как средства физического воспитания.
2. Классификация и анализ тактики игры в баскетбол.
3. Современная методика судейства в баскетболе.
4. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов.
5. Спортивные соревнования. Ведение протокола. Оборудование мест занятий при игре в баскетбол.

Раздел 7. Настольный теннис

Цель игры - держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить шарик назад. Удар по шару должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка.

Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 21 очко выигрывает игру, если только счет не был 20-20 или равный после предыдущего очка. Игра должна быть выиграна с разницей в 2 очка. Поэтому при игре с равным счетом две стороны продолжают игру, поочередно уступая друг другу право на подачу, пока преимущество одной из сторон не достигнет 2-х очков.

Подача

Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Шарик и ракетка должны быть позади линии края стола и выше уровня стола. Игрок держит шарик на открытой ладони свободной руки, подкидывает его вверх как минимум на высоту 16 сантиметров и наносит по нему удар в то время, когда он падает. Шарик должен отскочить от половины стола подающего перед тем, как он перелетит через сетку. Если шарик касается сетки, то предоставляется право повторной подачи.

Подача может осуществляться с любой части половины стола подающего и быть направлена на любую часть половины стола соперника, если речь идет об игре один на один. Если же соревнуются пары, то подача должна всегда осуществляться с правого угла и быть направлена в правый угол стола команды соперников.

Переход подачи происходит через каждые 5 очков. В парном состязании принимающий шарик становится подающим. А на приеме стоит партнер бывшего подающего по команде.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. История развития настольного тенниса в России
2. История развития настольного тенниса в мире
3. Правила и техника безопасности при занятиях настольным теннисом
4. Техника выполнения различных подач в настольном теннисе.
5. Влияние настольного тенниса на укрепление здоровья и основные системы организма.

Раздел 8. Бадминтон

Бадминтон — олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) — перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

Перед началом игры проводится жеребьевка, которая определяет стороны и право первой подачи. Правила подачи в бадминтоне: удар по волану должен приходиться снизу и ракетка не должна подниматься выше пояса подающего. Допускается использование обманных/ложных действий при подаче. После подачи игроки в праве свободно передвигаться по своей площадке, но касания сетки строго запрещены.

Матч в бадминтоне состоит максимум из трех геймов. Каждый из геймов выигрывает игрок или команда, набравшая 21 очко. При счете 20-20 необходимо набрать 2 очка, а при счете 29-29 достаточно набрать одно. Эти правила справедливы и для Олимпийских игр.

Смена сторон происходит: после завершения первого гейма; перед третьим геймом (если до него дошло дело); после 11 очков в третьем гейме. В каждом из геймов возможны перерывы, но они должны быть не более 1 минуты и при условии, что одна из сторон набрала 11 очков. Перерывы между геймами равны 2 минутам.

Задания для самостоятельной работы:

1. Написать реферат (сообщение) по одной из предложенных тем.

Темы для написания реферата (сообщения):

1. История возникновения и развития бадминтона
2. Правила игры в бадминтон
3. Инвентарь, оборудование и площадка для бадминтона
4. Судейство и соревнования по бадминтону
5. Влияние бадминтона на укрепление здоровья и основные системы организма.

Методические указания к видам самостоятельной работы

Формы контроля и критерии оценки сообщения

Доклады выполняются на листах формата А4 в соответствии с представленными в методических рекомендациях требованиями.

Оценка «Отлично» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок. При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

Оценка «Хорошо» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

Оценка «Удовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

Оценка «Неудовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему, не отвечал на вопросы.

Методические указания к составлению реферата

Этапы работы над рефератом:

- Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию).
- Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников).
- Составление списка литературы.
- Обработка и систематизация информации.

- Разработка плана реферата.
- Написание реферата.
- Публичное выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата:

Титульный лист.

Содержание (в нем указываются названия всех пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый из них).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обоснование выбора темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

Список литературы.

Требования к оформлению реферата:

Объем реферата может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны быть ссылки на использованную литературу.

Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата:

Актуальность темы исследования

Соответствие содержания теме

Глубина проработки материала

Правильность и полнота использования источников

Соответствие оформления реферата стандартам

Форма контроля и критерии оценки реферата

Оценка «отлично» выставляется, если изложение реферата соответствует всем критериям оценки. Тема исследования полностью раскрыта, в исследовании чувствуется глубина проработки теоретического материала, в работе указаны источники и ссылки на изученную литературу и периодические источники, в работе присутствуют самостоятельные выводы. Реферат иллюстрирован схемами, графиками или диаграммами.

Оценка «хорошо» выставляется, если в работе присутствует 1-2 недочета по изложению и /или/ оформлению реферата, но в целом тема исследования раскрыта, обучающийся использовал несколько источников, соблюдена грамотность и этика изложения темы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если тема раскрыта не полностью, в работе присутствует простая компиляция источников, недостаточно или отсутствуют самостоятельные выводы, графики, схемы и т.д.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, содержание не соответствует выбранной тематике, работа выполнена неаккуратно, не иллюстрирована, не указаны источники исследования.

В случае неудовлетворительной оценки, реферат подлежит повторному выполнению с обязательной сменой тематики.

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.
Печатные издания**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. Текст: непосредственный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 4-е изд. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-6575-8. - Текст: непосредственный.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2021. - 239 с. - URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 09.02.2022). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-02710-3. - Текст : электронный.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Юрайт, 2022. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - Москва : КноРус, 2021. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-08169-3. - Текст : электронный.
6. Федонов, Р. А. Физическая культура : учебник / Федонов Р. А. - Москва : Русайнс, 2021. - 256 с. - URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-4365-6697-9. Текст : электронный.

Электронные издания (электронные ресурсы)

Справочно-правовая система КонсультантПлюс

Дополнительная литература:

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 158 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/492782> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст : электронный
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва : КноРус, 2021. - 256 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Book.ru, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-406-07522-7. - Текст : электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 599 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст : электронный.
5. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., пере-раб. - Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Znanium.com, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный.

б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849> (дата обращения: 20.01.2022). - Режим доступа: ЭБС Юрайт, для зарегистрир. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный.