

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кузбасский государственный технический университет имени
Т.Ф. Горбачева»
Филиал КузГТУ в г. Междуреченске
Кафедра социально–гуманитарных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к самостоятельной работе
для студентов 2 курса очной формы обучения
специальности и направлений подготовки:
080100.62 «Экономика»
0801001.65 «Экономическая безопасность»
081100.62 «Государственное и муниципальное управление»
130400.65 «Горное дело»

Составитель: Федоров Н.Н

Утверждены на заседании кафедры
Протокол № 5 от 30.10.14
Рекомендованы к печати
учебно-методической комиссией
филиала КузГТУ
Протокол № 3 от 06.11.14

Междуреченск 2014

Методические рекомендации обсуждены и утверждены на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала КузГТУ в г. Междуреченске, зав. кафедрой к.п.н. Левицкая И.А.

Рецензент

Доцент кафедры ФК НФИ КемГУ, к.п.н. М.В. Звягинцев.

Рекомендованы учебно-методической комиссией филиала КузГТУ в г. Междуреченске для направлений очной формы обучения подготовки: 0801001.65 «Экономическая безопасность»; 080100.62 «Экономика»; 081100.62 «Государственное и муниципальное управление»; 130400.65 «Горное дело» для самостоятельной работы.

Физическая культура: методические указания к самостоятельной работе для студентов направлений подготовки очной формы обучения: 0801001.65 «Экономическая безопасность»; 080100.62 «Экономика»; 081100.62 «Государственное и муниципальное управление»; 130400.65 «Горное дело», / сост.: Федоров НН – Междуреченск : Филиал КузГТУ, 2014.

В методических указаниях приведены темы для самостоятельной работы, домашние задания и примерные оценочные средства для текущего контроля физической подготовленности студентов и промежуточной аттестации. Представлены контрольные вопросы по данным темам. Для студентов, по медицинским показаниям не имеющими возможность заниматься практическими занятиями, определены темы рефератов и список рекомендуемой литературы.

© КузГТУ
© Федоров Н.Н,
составление, 2014

Содержание

Наименование темы	Страница
Введение	4
Раздел 1.Игра баскетбол (для студентов III семестра)	5
1.Обязательные тесты физической подготовки студента	6
Раздел 2.Игра баскетбол (для студентов IV семестра)	7
1.Техника безопасности при игре баскетбол	9
2.Контрольные вопросы по теме: «игра в баскетбол»	9
Раздел 3. Легкая атлетика (для студентов VI семестра)	11
1.Контрольные вопросы по теме: «легкая атлетика»	15
Раздел 4. Перечень тем рефератов	16
Список рекомендуемой литературы	17

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и рабочей программы по физической культуре КузГТУ, теоретический раздел осваивается в форме лекционного курса и изучения рекомендуемой литературы.

Лекционный курс изучается студентами в течение четырёх семестров, тематика его распределена соответственно по годам обучения.

Первые два семестра студенты изучают историю, основы техники и правила игры в волейбол, технику безопасности при занятиях в спортивном зале, теорию и методику легкой атлетики, общефизической подготовки. По окончании семестра они сдают теоретический и практический зачет по данной теме.

Третий и четвертый семестры включают в себя теоретическое изучение истории возникновения, технических параметров и правил игры в баскетбол и закрепляются теоретические знания в области легкой атлетики и общефизической подготовки. На основании этих знаний студенты в конце каждого семестра сдают теоретический зачет по данной теме.

Раздел I
Содержание лекционного курса
По теме: «игра в баскетбол»,
для студентов II курса (III семестр)

1.1. История возникновения игры баскетбол

Первые правила игры в баскетбол были созданы в 1891 году преподавателем колледжа в штате Массачусетс (США) **Джеймсом Нейсмитом**. Новая спортивная игра быстро завоевала популярность, и уже в 1904 году на III Олимпийских играх, проходивших в Сент-Луисе, была продемонстрирована в показательных соревнованиях. Важным для становления игры явилось создание в **1932 г.** Международной федерации баскетбола- **FIBA**.

1.2. Правила игры

Игровая площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Она ограничена двумя лицевыми и двумя боковыми линиями. Эти линии **не являются частью площадки**.

Для главных официальных соревнований FIBA, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть **28 м. в длину и 15 м. в ширину**. Для всех других соревнований соответствующие структуры FIBA, такие как Зональная комиссия или Национальные Федерации, имеют право утвердить существующие игровые площадки с размерами **26*14 м.**

Высота потолка при игре в баскетбол должна быть **не менее 7 м.**

Высота баскетбольного кольца над полом **3м 05 см.**

Под баскетбольными щитами находится **зона 3-х секунд**, ограниченная **линией штрафного броска, двумя диагональными линиями и лицевой линией**.

В этой зоне игрок противоположной команды, **владеющей мячом**, не может находиться более **3-х секунд**.

На игровой площадке обозначены три круга, радиусом 1.80 м., которые служат для **розыгрыша спорного мяча**.

Вблизи баскетбольного щита находится зона двух очкового броска, ограниченная **большой полукруглой и лицевой линиями**. В этой зоне при забрасывании мяча в кольцо, команде, забросившей мяч, присуждается **два очка**.

Если мяч был брошен в кольцо **с любой** другой точки площадки, то команде, забросившей мяч, присуждается **три очка**. Если команде присуждается штрафной бросок, и он был точно брошен в кольцо с линии штрафного броска, то команде присуждается **одно очко**.

Баскетбольная команда состоит не более, чем из **10 членов** команды, имеющих право играть, тренера, помощника тренера, врача, массажиста.

Пять игроков каждой команды должны находиться на площадке в течении игрового времени и они могут быть заменены.

Игроки команды должны носить майки и трусы одного цвета. Каждый игрок должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади.

Высота № на груди **10 см.**; на спине – **20 см.**

Игра состоит из **четырёх периодов** по **10 минут**. Перерывы между 1-2 и 3-4 периодами **2 минуты**. Перерыв в середине игры, между 2-3 периодами **10 минут**.

Время владения мячом командой в атаке -**24 секунды**.

Затребованный перерыв – остановка в игре по просьбе Тренера или Помощника тренера. Каждый затребованный перерыв должен длиться одну минуту. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течении каждого из первых трех периодов, два затребованных перерыва – в течении четвертого периода, и один затребованный перерыв – в течении каждого дополнительного периода.

Игрок за пределами площадки: игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме Игрока **на, над или за ограничивающими линиями**.

Мяч за пределами площадки: мяч находится за пределами площадки, когда он касается:

- Игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки;
- Пола или любого другого предмета на, над или за ограничивающими линиями;
- Конструкции, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого объекта над или за щитом.

Как играют с мячом: в баскетболе мячом играют только руками; бежать с мячом, **преднамеренно** бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением правил; **случайное** соприкосновение или касание мяча стопой или ногой **не является нарушением правил**. **Пробежка-**перенос мяча в руках более, чем на три шага. **Двойное ведение-** ведение мяча двумя руками.

1.3. Техника игры в баскетбол

Основные элементы броска: **вынос** (на расстояние ладони от лба); **разгиб** (рука разгибается в локте); **замок** (кисть максимально сгибается в запястье)

Таблица 1

1.4. Обязательные тесты физической подготовленности студента

Тесты на скорость, силу и выносливость		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	235	225	205	190	175	185	175	135	125	110
2	Отжимание (раз)	45	35	25	20	15	-	-	-	-	-
3	Подъём тела с полож. лежа (раз)	-	-	-	-	-	55	45	35	25	20
4	Подтягивание на переклад. (раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
5	Метание гранаты (м.)	52	46	40	34	28	28	24	20	16	12
6	Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
7	Бег 3000/2000 м. (мин, сек.)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
8	Прыжки в дл. с разбега (см.)	450	415	385	360	330	350	315	290	265	250

Раздел II**Содержание лекционного курса
по теме «игра в баскетбол»,
для студентов II курса (IV семестр)****2.1. Правила игры****Статус мяча**

Мяч может быть **живым и мертвым.**

Мяч становится **живым,** когда: Во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих; Во время штрафного броска Судья передает мяч Игроку; Во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится **мертвым,** когда: Во время штрафного броска и вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в руках у Судьи; Мяч был заброшен в

кольцо с игры или со штрафной линии; был свисток Судьи о нарушении правил; был свисток судьи об окончании игры; была сирена окончания 24-х секунд (время владения мячом командой).

Правило восьми секунд: каждый раз, когда Игрок устанавливает контроль над **живым мячом** в своей **тыловой зоне**, его команда должна в течении 8 секунд перевести мяч в свою **передовую зону**.

Тыловая зона команды включает в себя корзину команды, лицевую часть щита и ту часть площадки, которая ограничена лицевой линией за своей корзиной, боковыми линиями и центральной линией.

Передовая зона команды включает в себя корзину соперника, лицевую часть щита и ту часть площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии, ближайшим к корзине соперника.

При нарушении **игровых правил**(толчок, захват и т.д.), игрок наказывается **Персональным фолом**. Одновременно команде присуждается **Командный фол**. При получении пяти **Персональных фолов**, игрок удаляется с площадки до конца игры.

Наказание: - Если фол совершен против Игрока, не находящегося в процессе броска, игра должна быть возобновлена вбрасыванием не провинившейся команды из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где был совершен фол;

- Если команда уже имеет **4 командных фол**, ей присуждаются штрафные броски в зависимости от зоны , где было нарушение;

- Если фол совершен против Игрока, находящегося в процессе броска, и мяч заброшен, то дополнительно назначается один штрафной бросок;

- Если фол совершен против Игрока, находящегося в процессе броска, и мяч не попадает в корзину, должны быть назначены два или три штрафных броска в зависимости от того места, с которого произведена попытка броска в корзину

Технический фол -дается игроку за грубое нарушение правил без контакта (нецензурная речь, некорректное поведение, пререкания с судьей и т.д.).

Наказание: Соперникам предоставляется один штрафной бросок с последующим владением мяча в середине площадки.

Неспортивный фол дается игроку за грубое нарушение правил в контакте (драка, нанесение телесных повреждений и т.д.)

Наказание: игрок, совершивший неспортивный фол удаляется с площадки до конца игры; штрафной бросок (броски) должен быть присужден команде соперников, после которого мяч передается этой команде для вбрасывания с середины площадки. Количество назначенных штрафных бросков должно быть следующим:

- Если фол совершен против Игрока, не находящегося в процессе броска, назначается два штрафных броска;

- Если фол совершен против Игрока, находящегося в процессе броска, и мяч заброшен, то дополнительно назначается один штрафных бросок;

- Если фол совершен против Игрока, находящегося в процессе броска, и мяч не попадает в корзину, должны быть назначены два или три штр. броска в зависимости от того места, с которого произведена попытка броска в корзину.

Дисквалифицирующий фол -дается любому игроку (играющему на поле или сидящему на скамью запасных), тренеру или его помощнику за грубое **поведение**. В

этом случае он выводится из зала до конца игры. Если нарушение правил имело место в тот момент, когда игрок бросал мяч в кольцо и он, всё-таки был заброшен, то команде засчитывается этот бросок и присуждается еще один штрафной бросок. Если игрок своими действиями помешал точно произвести бросок и нарушение правил произошло в двух очковой зоне, то команде присуждается два штрафных броска. Если эти действия были в трех очковой зоне – команде присуждается три штрафных броска.

2.2. Техника безопасности при игре в баскетбол.

1. Общие требования к безопасности

1.1. К занятиям баскетболом допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Температура в помещении для игры в баскетбол должна быть не ниже + 10 градусов.

1.3. Всем студентам необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий баскетболом чаще всего травмы возникают при: падении на твердом покрытии; ударе мячом; столкновении игроков; наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее.

1.4 Во время занятий студенты должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.

1.5 Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий:

2.1. Перед началом занятий студенты обязаны: - коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы); - надеть спортивную форму и обувь на нескользкой подошве; провести разминку всех групп мышц.

Студенты, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

2.2 Во время занятий студенты обязаны: - соблюдать игровую дисциплину; и выполнении прыжков; в случае столкновения и падений применять приемы самостраховки.

3. Требования к безопасности в особых случаях:

3.1 При плохом самочувствии студент должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.2 О получении травмы в ходе занятий студент должен немедленно сообщить преподавателю.

Контрольные вопросы по теме: «игра баскетбол»

1. Кто и когда придумал игру «баскетбол»?
2. Размеры баскетбольного поля:
3. - по классификации RBA...
4. - по классификации FIBA ...

2. В каком году была основано Международная федерация баскетбола FIBA?
3. В команде должно быть игроков, а на поле ... игроков.
4. Высота № на майке у игрока должна быть:
5. - на груди ...
6. - на спине ...
7. Основные элементы броска.
8. Дать определение периодам в баскетболе (сколько их, время периодов и перерывы между ними).
9. Высота баскетбольного кольца над полом ...
10. Минимальная высота потолка для игры в баскетбол...
11. Показать и назвать линии, ограничивающие 3-х секундную зону.
12. Время владения мячом командой в атаке...
13. Можно ли бросать мяч в кольцо из-за центральной линии?
14. Показать зону 2-х очкового броска. Чем она ограничена?
15. Дать определение « Зоне 3-х секунд».
16. Мяч считается «Вышедшим за пределы площадки», когда он коснулся...
17. Сколько максимально штрафных бросков может быть назначено команде за нарушение правил?
18. Когда фиксируется нарушение правил «Пробежка»?
19. Статус мяча: Мяч бывает мертвым, когда...
20. Статус мяча: Мяч бывает живым, когда...
21. Является ли случайный удар ногой по мячу нарушением правил, и если «да», то как это наказывается?
22. Если игрок во время игры случайно заступил на боковую линию, считается ли это нарушением правил?
23. При вбрасывании мяча из-за боковой линии судья взял в руки мяч и передал его игроку. Когда мяч был «мертвый», когда «живой»?
24. Что такое «Персональный фол», за что он дается игроку и как от этого страдает его команда?
25. Дать определение «Техническому фолу», и какое наказание он предусматривает?
26. Что такое «Неспортивный фол», и какое наказание он предусматривает?
27. Что такое «Дисквалифицирующий фол», кому он может быть присужден.и. какое наказание предусматривает?
28. Что такое «Правило 8-ми секунд»?
29. Что включает в себя «Тыловая зона»?
30. Что включает в себя «Передовая зона»?
31. Где и за какое нарушение команде присуждается два штрафных броска?
32. За что команде присуждается один штрафной бросок?
33. Какая минимальная температура должна быть в помещении при игре в волейбол?
34. Основные компоненты техники прыжка длину с места?
35. Назвать все виды бега в легкой атлетике.
36. Из каких условных компонентов состоит бег?
37. Какие дистанции включает в себя «спринт»?
38. Какие дистанции включает в себя «стайер»?

39. Какие разновидности имеет техника прыжков в длину с разбега?
40. Из каких частей состоит техника целостного прыжка в длину с разбега?
41. Виды эстафетного бега в легкой атлетике?
42. Из чего состоит целостное действие метания гранаты?
43. Назвать классические виды эстафетного бега.
44. Что является важнейшим фактором результативности эстафетной команды?
45. Что такое « Марафонский бег», его дистанция?
46. Из каких частей состоит разбег в технике метания гранаты?
47. Из каких частей состоит целостное действие техники прыжков в длину с разбега?
48. Сколько беговых шагов и при какой длине разбега применяют мужчины для прыжков в длину с разбега?
49. Сколько беговых шагов и при какой длине разбега применяют женщины для прыжков в длину с разбега?
50. От чего зависит повышение результативности в прыжках в длину с разбега?
51. Что такое ОЦМ ?

Раздел III

Содержание лекционного курса

По теме: «легкая атлетика»,

II курс (IV семестр)

Виды легкой атлетики:

3.1. Бег- все виды бега в легкой атлетике делятся на: бег на короткие дистанции (спринт); бег на средние и длинные дистанции (стайер); бег на сверхдлинные дистанции и марафонский бег;- эстафетный бег; барьерный бег; бег с препятствиями.

-Спринт – 60, 100, 200, 400 метров.

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м.) и два стадия пользовался большой популярностью у греков.

Спринт раньше других видов л/ атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. Первые официальные соревнования по л/а. в России прошли в 1887 г., где в программу был включен спринтерский бег.

Для анализа техники бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

-Старт – согласно правилам в спринте применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки. В остальных видах бега – высокий старт;

-Стартовый разгон – длится в спринте от 15 до 30 м., в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна, на средних, длинных и сверхдлинных дистанциях, а так же в Марафонском беге – 150-200 м.;

-Бег по дистанции - Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 град. по отношению к вертикали. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы.

Движение рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, чем на остальных дистанциях. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулаки.

-Финиширование – Примерно за 20-15 м. до финиша скорость обычно снижается на 3-8%. Суть финиширования как раз и состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет усиленного движения рук.

-Бег на средние и длинные дистанции (стайер):

Средние дистанции - 800; 1500 м.; длинные дистанции – от 3000 до 10 000 м.

Бег состоит : старт и стартовый разгон ; бег на дистанции ; финиширование (спурт) 200-150 м. до финиша.

-Бег на сверхдальние дистанции – от 15 до 42.195 км., также проводят соревнования в часовом беге и даже в суточном беге. Если соревнования проводятся на дорожках стадиона, то фиксируются рекорды различного ранга на этих дистанциях, если соревнования проводятся вне стадиона, то регистрируются высшие достижения

-Бег на 42 км. 195 м. называют «**марафонским**».

-Эстафетный бег- в легкой атлетике. различают следующие виды эстафетного бега:

- Эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4*100 м., 4*400 м. – это классические виды;

- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов, а также «шведские» эстафеты, например: 800 +400+200+100 (или в обратном порядке);

- эстафеты, проводимые вне стадиона, например на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (могут бежать только мужчины, или смешанные, где бегут и мужчины, и женщины).

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются: показатели индивидуальных результатов; надежность передачи эстафетной палочки; согласованность действий партнеров команды; целостность единого коллектива.

3.2.Техника метания гранаты - целостное действие метания гранаты можно разделить на: разбег; финальное усилие; торможение:

-Разбег – можно разделить на три части:

- предварительный разбег (10 – 14 м.); шаги отведения гранаты – начинаются с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Применяются два способа отведения гранаты; 1) прямо – назад, и 2) дугой вперед – вниз – назад;

- заключительная часть разбега – состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг выполняемый ногой, одноименной с метаемой рукой, в данном

случае правой;

- **Финальное усилие** После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед – вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, спортсмен проходит через положение «натянутого лука». Далее правая нога полностью выпрямляется, отрываясь от опоры, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. Когда проекция ОЦМ приближается к стопе левой ноги, правая рука сгибается в локтевом суставе, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Граната не должна отводиться далеко в сторону от правого плеча.

-**Торможение** После выпуска снаряда спортсмен продолжает двигаться вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой ноги на правую, отводя левую ногу назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1.5 – 2 м. от линии броска.

3.3.Техника прыжков в длину с разбега - прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции. Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземляясь на мягкую, взрыхленную землю. Соревнования по прыжкам в длину с разбега стали проводить с начала возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Рекорд мира (**8,95 м.**) в 1991 г. установил американец **М. Пауэлл**.

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «**согнув ноги**», «**прогнувшись**», «**ножницы**». Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще в 1900 г., но широкое распространение получил только в 30 – 40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину – «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют.

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: **разбег, отталкивание, полет и приземление:**

-**Разбег** – служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шага при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше – до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м.

-**Отталкивание** –Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, на расстоянии 2-5 см. от линии отталкивания.Цель отталкивания – перевести часть

горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75 град., а оптимальный угол вылета – в пределах 22 град. Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

-Полет – После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается **полетная фаза**, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления:

-Полетная фаза «согнув ноги» наиболее простая, как в исполнении, так и в изучении техники. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу.

-Способ «**прогнувшись**» более сложен и требует определенной координации движений в полете. После взлета и полета в шаге маховая нога опускается вниз – назад к толчковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх. Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед – вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления.

-Самый сложный и самый эффективный по технике – прыжок в длину способом «ножницы». Эффективность его проявляется за счет сохранения координирующей структуры бегового шага в переходе от разбега к отталкиванию и в движениях в полете. Более точное название этого способа «бег по воздуху», т.к. прыгун в полете выполняет 2,5 – 3,5 шага.

- Приземление. Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦМ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к

поверхности приземления. После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

ОЦМ – Общий центр массы.

Контрольные вопросы по теме: «Легкая атлетика»

1. Назвать все виды бега в легкой атлетике.
2. Из каких условных компонентов состоит бег?
3. Какие дистанции включает в себя «спринт»?
4. Какие дистанции включает в себя «стайер»?
5. Какие разновидности имеет техника прыжков в длину с разбега?
6. Виды эстафетного бега в легкой атлетике?
7. Назвать классические виды эстафетного бега.
8. Этапы «шведской эстафеты».
9. Что является важнейшим фактором результативности эстафетной команды?
10. «Марафонский бег», его дистанция?
11. Дать определение «сверхдальним дистанциям».
12. Из чего состоит целостное действие метания гранаты?
13. Из каких частей состоит разбег в технике метания гранаты?
14. Из каких частей состоит целостное действие техники прыжков в длину с разбега?
15. Сколько беговых шагов и при какой длине разбега применяют мужчины для прыжков в длину с разбега?
16. Сколько беговых шагов и при какой длине разбега применяют женщины для прыжков в длину с разбега?
17. Кто, когда и с каким результатом установил рекорд мира по прыжкам в длину с разбега?
18. От чего зависит повышение результативности в прыжках в длину с разбега?
19. Что такое ОЦМ?

Раздел IV

Перечень тем для выполнения рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий физической культурой (выполняется 1 реферат по выбору преподавателя при освобождении студента на 3 занятия согласно медицинской справке).

Студенты, по медицинским заключениям освобожденные от практических занятий физической культурой, получают тему реферата и готовятся по ней самостоятельно, используя рекомендуемую литературу. В конце семестра они сдают реферат на проверку и, если он зачитывается, сдают теоретический зачет по лекционному курсу в данном семестре. Реферат выполняется на бумажном носителе (шрифт 14 кегель) и включает в себя: введение; основную часть; заключение; список используемой литературы. В введении выводятся цели и задачи по данной теме, определяется её актуальность. Тема реферата должна быть раскрыта в полной мере, сделаны выводы и даны научные обоснования своих выводов.

Темы рефератов

1. Биологические основы физической культуры.
2. Социально – биологические основы физической культуры.
3. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные процессы, и резервные возможности организма человека.
4. Обмен веществ и энергии в покое и при различных нагрузках.
5. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
6. Гипокинезия и гиподинамия. Биоритмы и их влияние на работоспособность.
7. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
8. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
9. Психофизиологические основы учебного труда студентов.
10. Определение понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями.
11. Педагогические основы физического воспитания.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка Студенов.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. История развития спорта.
17. Развитие спорта в г. Спарта (Древняя Греция).
18. Развитие спорта в г. Афины (Древняя Греция).
19. История развития Олимпийских игр.
20. Развитие спорта в России.
21. История развития волейбола.
22. Основные принципы техники игры в волейбол.
23. История развития лыжных гонок.
24. Беговые лыжи. История развития, правила соревнований.
25. Диагноз и краткое описание заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
26. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
27. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
28. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**СПИСОК
рекомендуемой литературы**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Официальные правила волейбола. FIVB 1999 – 2000 гг.
3. Куняцкий В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадем.Пресс, 2002.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2005.
5. Жилкин А.И., Кузмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика, - М.: Издательский центр « Академия», 2003.
6. Валентский. М.Я.. Физическая культура в научной организации труда студентов. М.: 1994.
7. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев,1989.
8. Ефимова И.В. Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие. Иркутск,2003.
9. Пирогова Е.В., Иващенко Л.Я., Стротко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев, 1986.