

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.04 Юриспруденция

Разработчик:

Двинянинова И.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

г. Пермь, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практические занятия являются обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования, обеспечивающей реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и представляют собой вид учебных занятий, обеспечивающих практико-ориентированную подготовку обучающихся.

Целью практических занятий является практико-ориентированное усвоение обучающимися теоретических знаний и формирование умений, обеспечивающих квалифицированную профессиональную деятельность специалистов.

Содержание практических занятий учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует формированию следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

### **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

32 основ здорового образа жизни;

33 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

34 средств профилактики перенапряжения;

35 стандартов антикоррупционного поведения.

### **1.4. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.**

## Раздел 1. Легкая атлетика

### Тема 1.1. Бег

Цель:

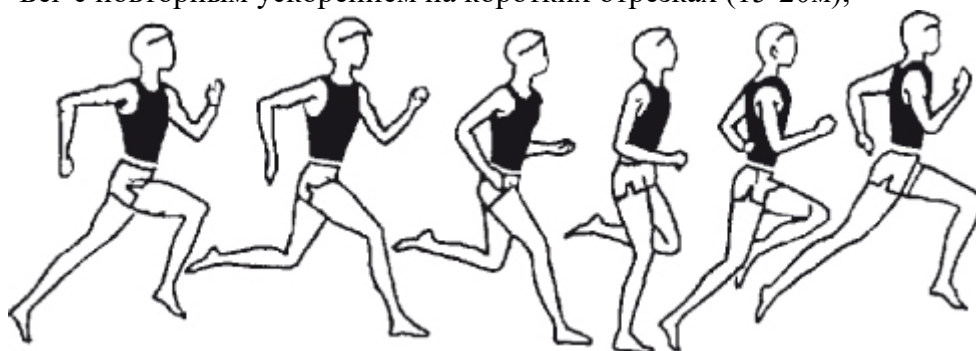
- развитие скоростных способностей;
- развитие выносливости;

Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции:

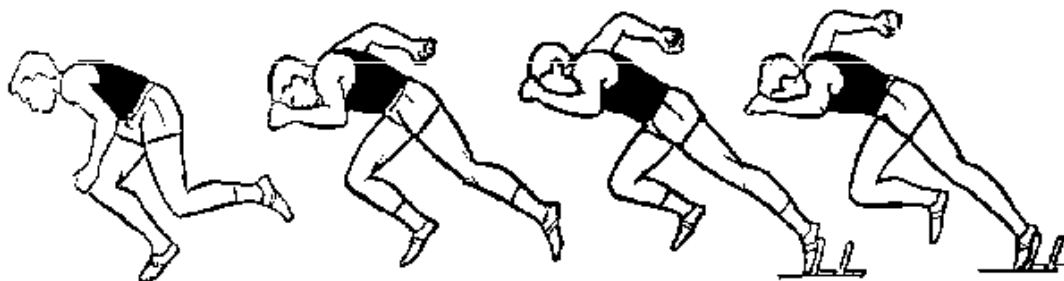
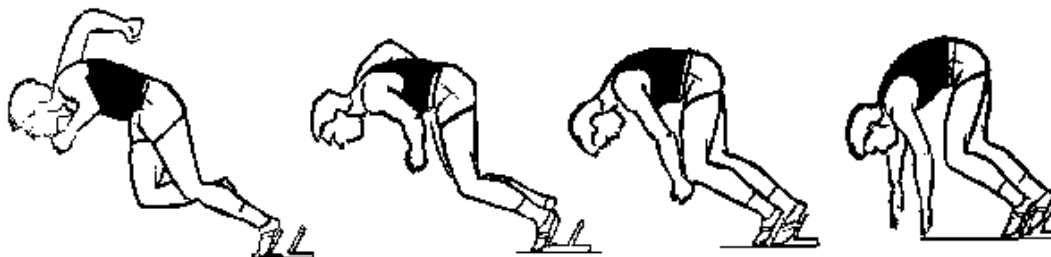
- Бег с равномерным ускорением;



- Бег с повторным ускорением на коротких отрезках (15-20м);



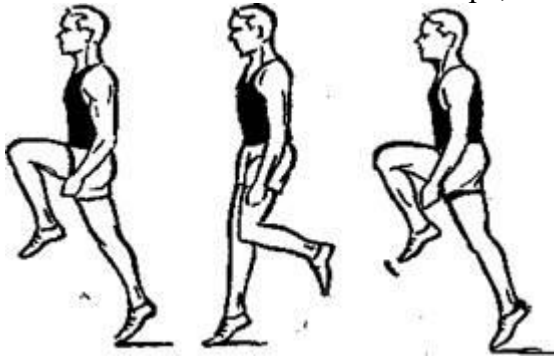
- Стартовое ускорение из различных наклонов туловища;



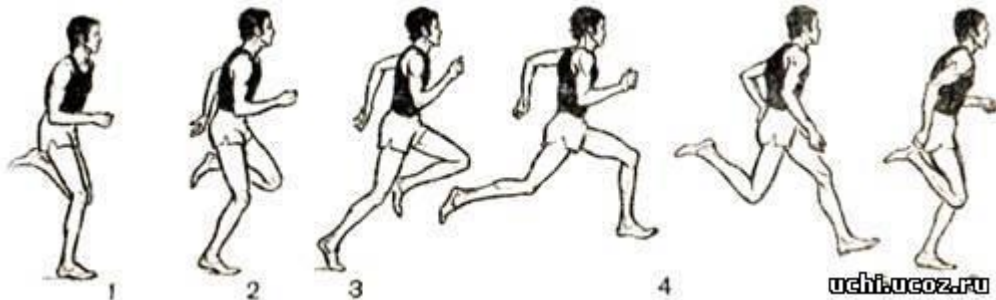
- Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку;



- Бег с высоким подниманием бедра;



- Бег с захлестом голени;



- Бег с вихлестом голени;



## Тема 1.2. Прыжки

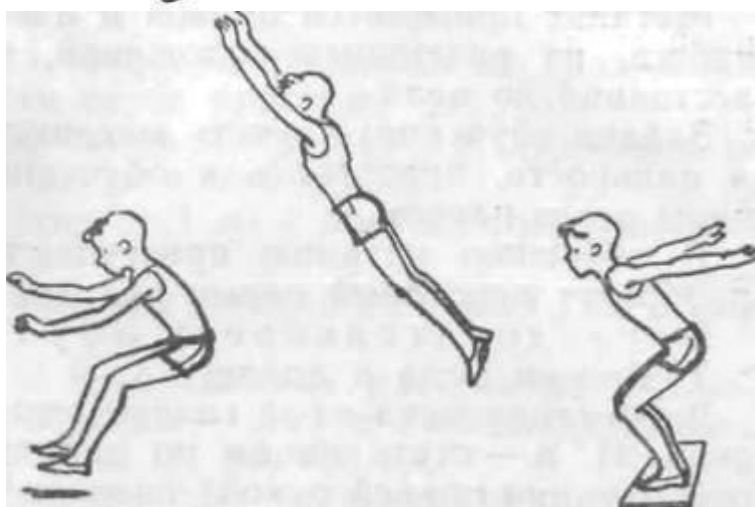
Цель:

- закрепление технической подготовленности прыжка в высоту;
- развитие прыгучести;

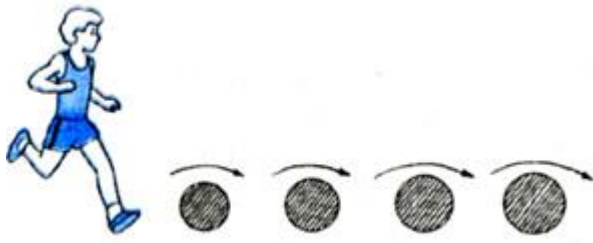
Упражнения для овладения техникой прыжков с разбега  
 -мах свободной ногой назад-вперед;



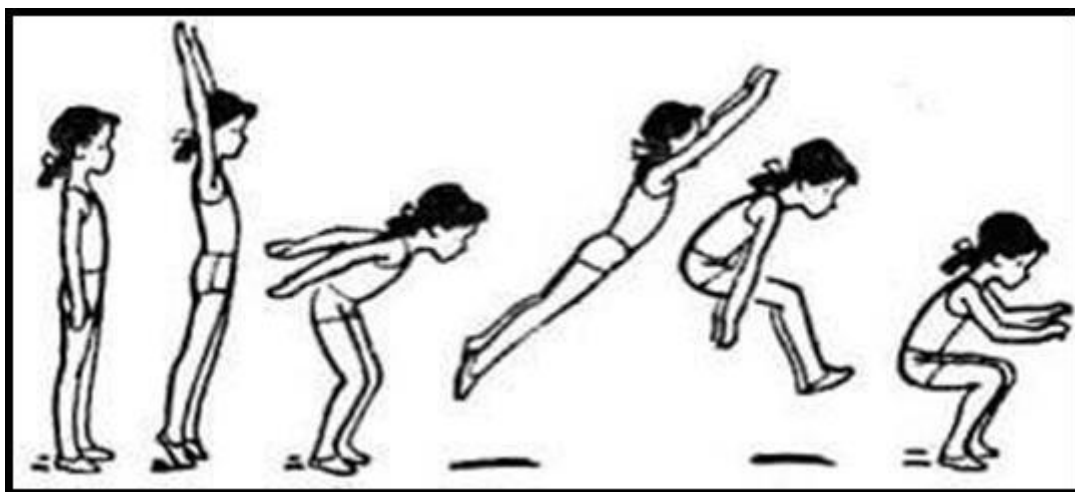
- выпрыгивание вверх на упругой стопе на каждый шаг на отрезках 30-50м;



- бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей;



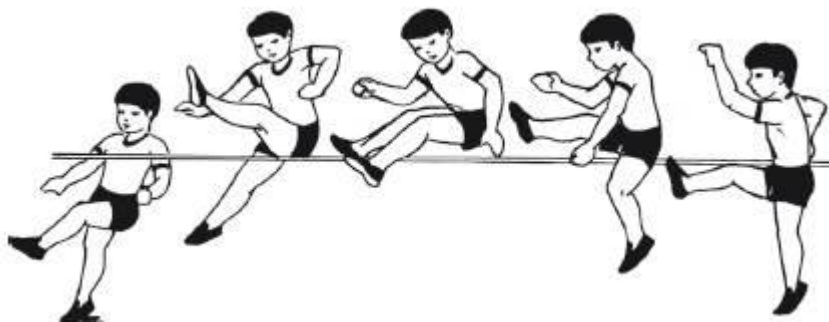
- прыжки с места;



- прыжки через скамейку высота 30-60м;



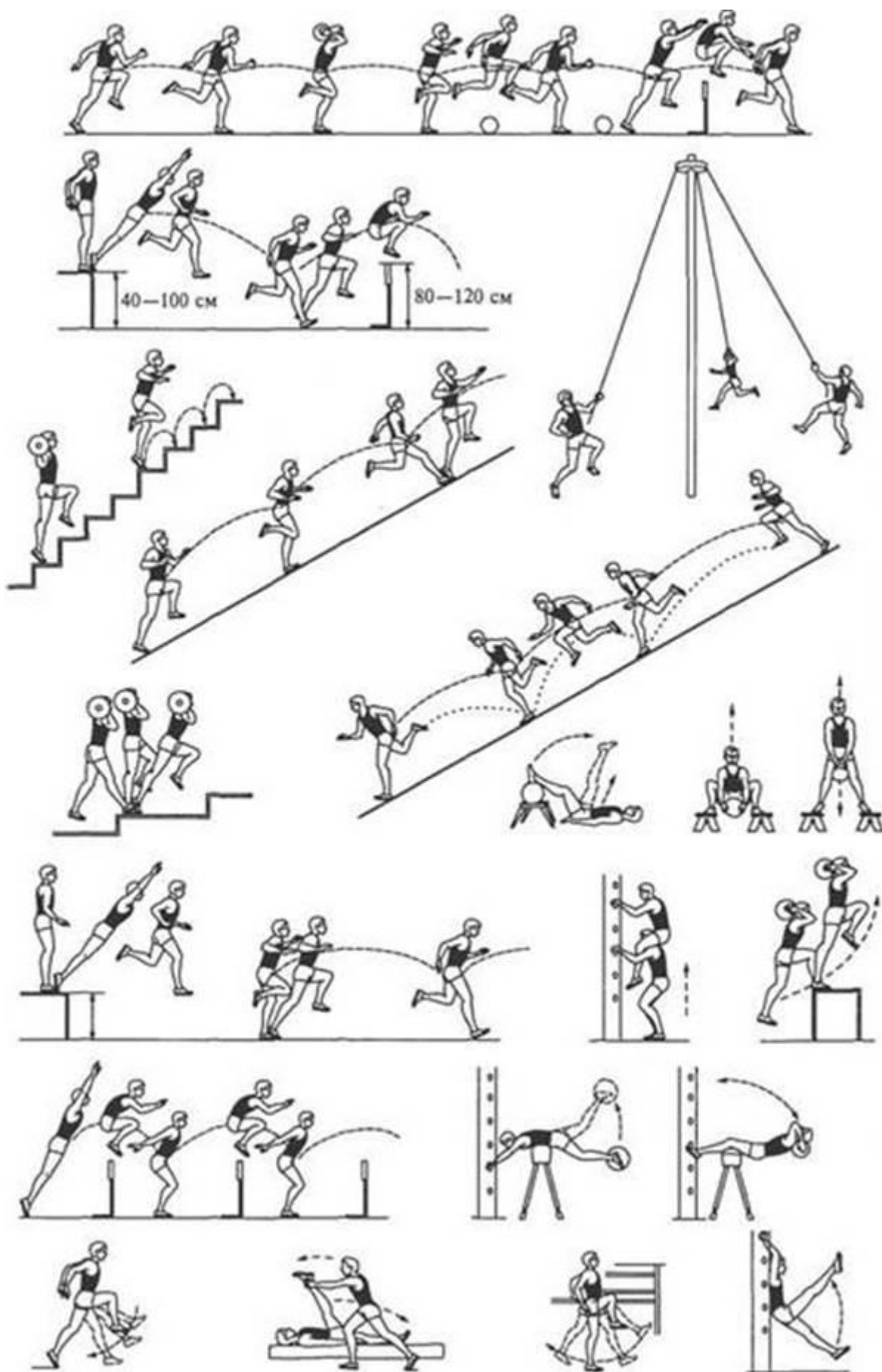
- прыжки через планку, установленную на 10-15см выше личного достижения;



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»



- упражнения для овладения техники прыжка в длину с разбега



Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занятия должны проходить на сухой и чистой площадке, соответствующих размеров;
- провести разминку всех групп мышц;
- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы или замедлить выполнение упражнения;
- выполнять метания только с разрешения судьи;
- соблюдать технику выполнения упражнений, и правил сдачи нормативов;
- выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда в прыжковой зоне никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегая дорожку для разбега во время
- выполнения попытки другими занимающимися;

## **Раздел 2. Гимнастика**

### **Раздел 2.1. Гимнастика**

- Цель: - профилактика профессиональных заболеваний;
- сохранение и укрепление здоровья

отработка техники комплекса упражнений производственной гимнастики







Ошибки:

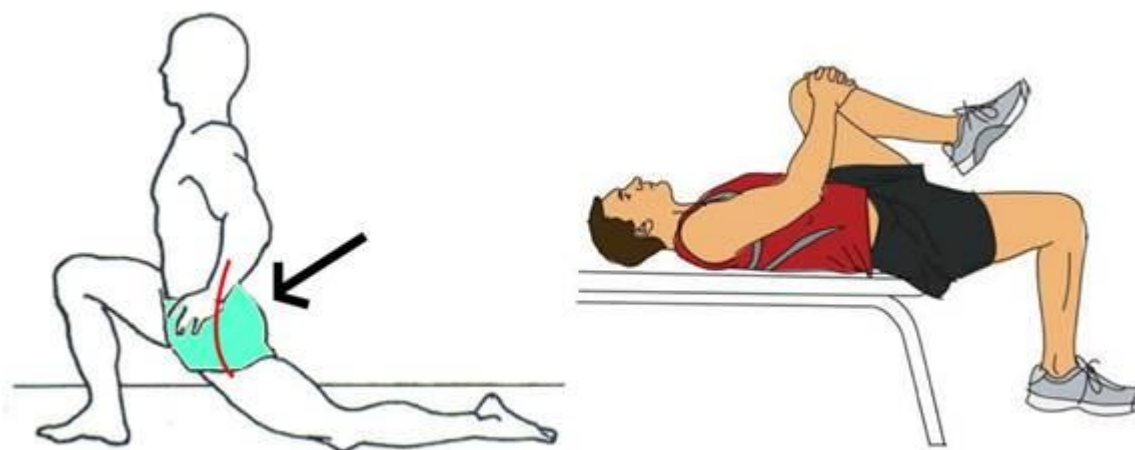
- 1) задержка дыхания;
  - 2) небольшая амплитуда движений
- отработка техники упражнений на профилактику сутулости  
- наклоны



- прогибы



- выпады



- равновесие



Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения и спортивную обувь на нескользкой подошве;
  - занятия должны проходить на сухой площадке, на размах рук и ног;
  - провести разминку всех групп мышц;
  - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
  - снять все украшения, которые могут стать причиной травмы
  - не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;
  - дыхание свободное.
- отработка техники упражнений на профилактику варикозного расширения вен
- наклоны сидя



- наклоны стоя



- выпады



- повороты



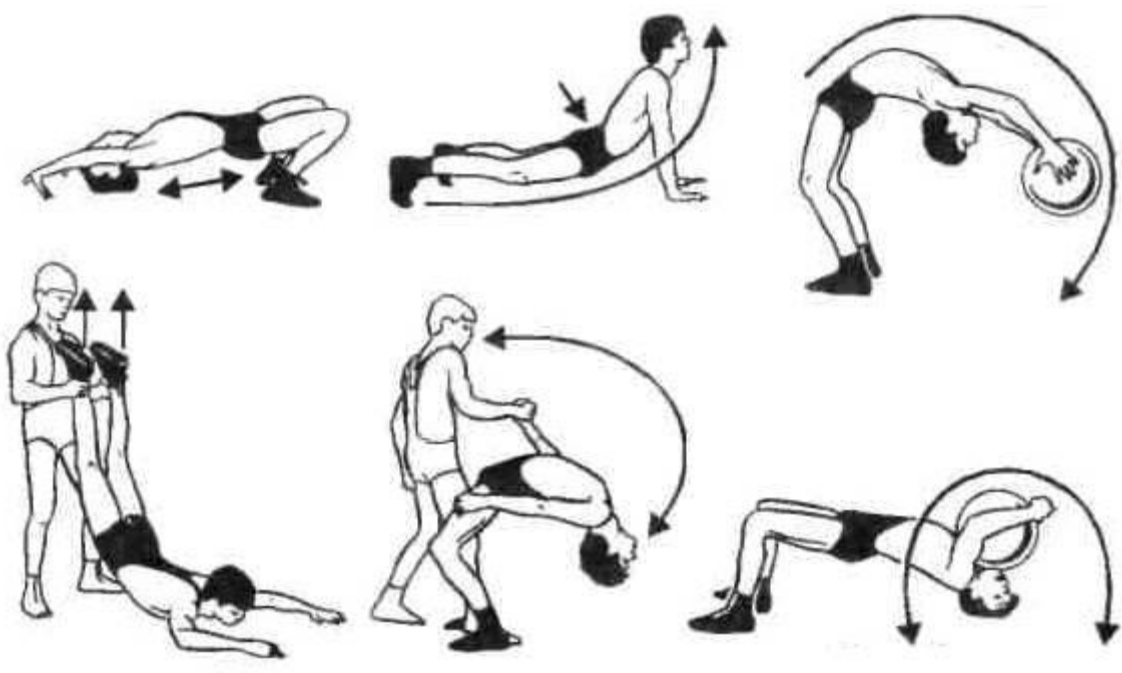
- ходьба в упоре отведение ноги с потягиванием



сгибание ног



Упражнения для овладения техникой упражнения «мост»  
- упражнения на гибкость



- мост на фитнес – мяче



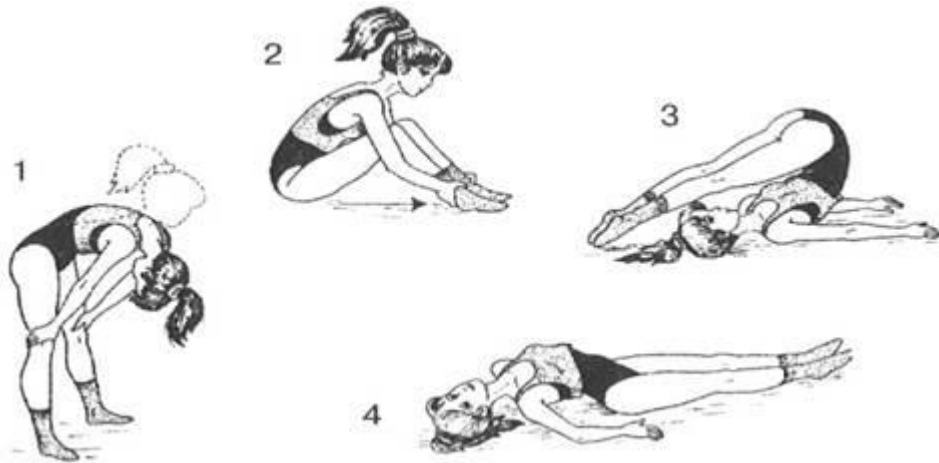
- мост из положения лежа



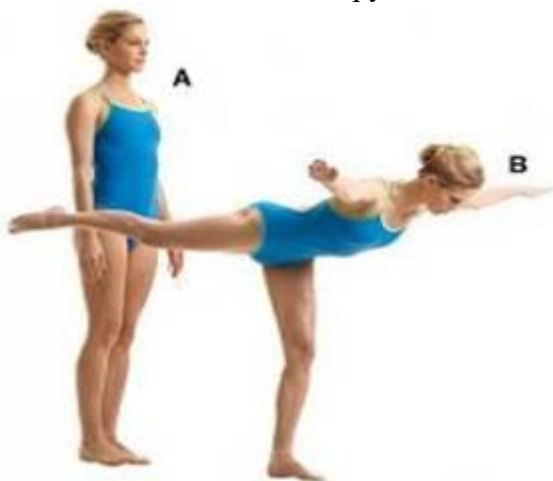
- мост из положения стоя



Упражнения для овладения техники равновесия  
- растяжка

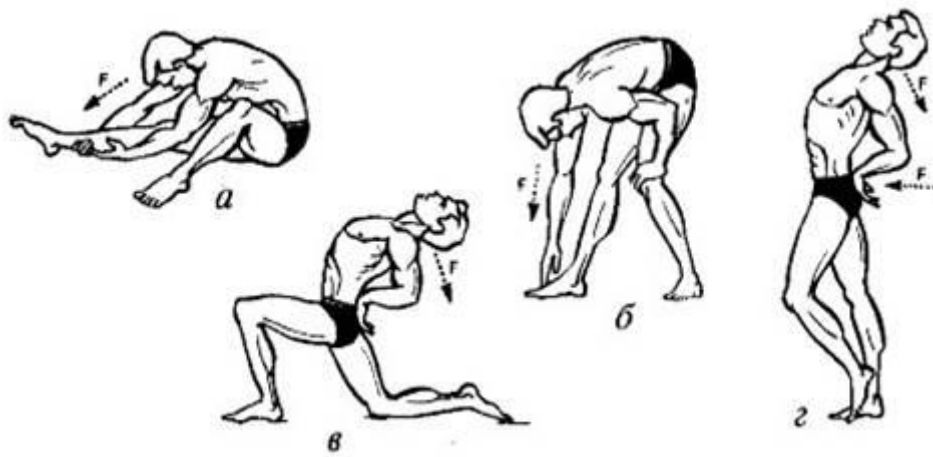


- равновесие на одной ноге, руки



Упражнения для овладения техникой упражнения «полушпагат»  
- наклоны





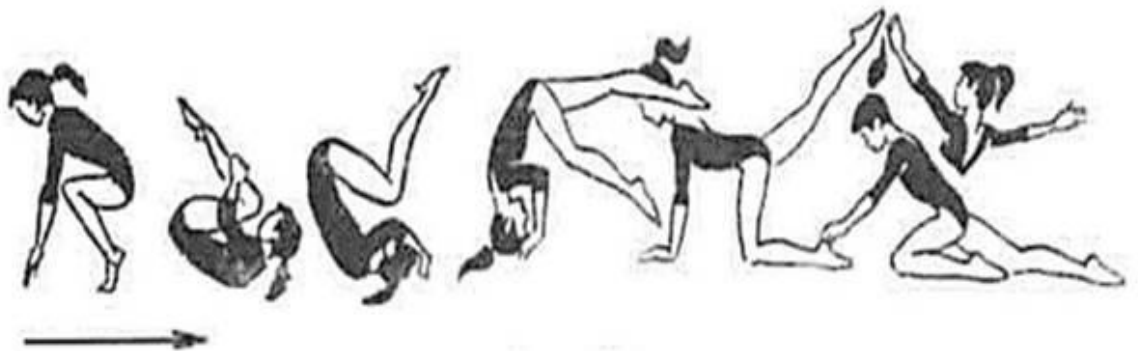
- достать ногами пол за головой



- полушпагат на месте



- кувырок назад в полушпагат



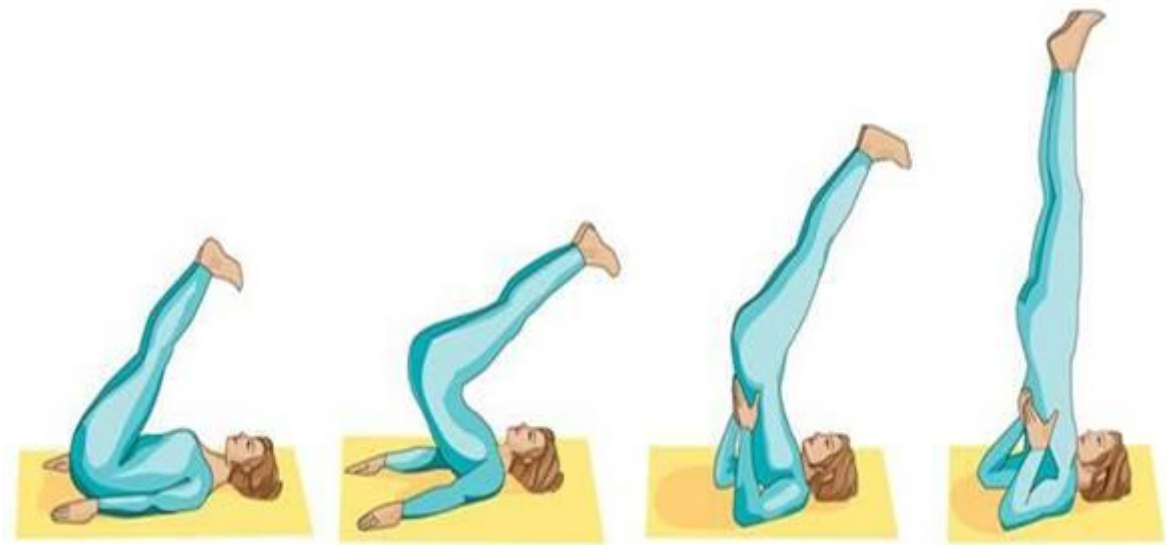
Упражнения для овладения техникой стойки на лопатках  
 - достать прямыми ногами пол за головой



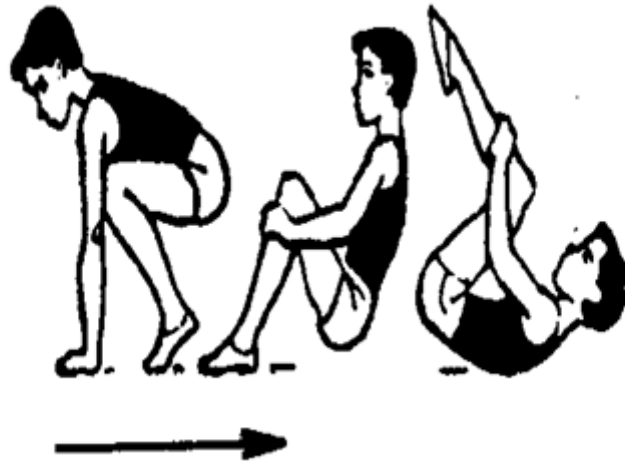
- стойка на лопатках с упором ногой о стену



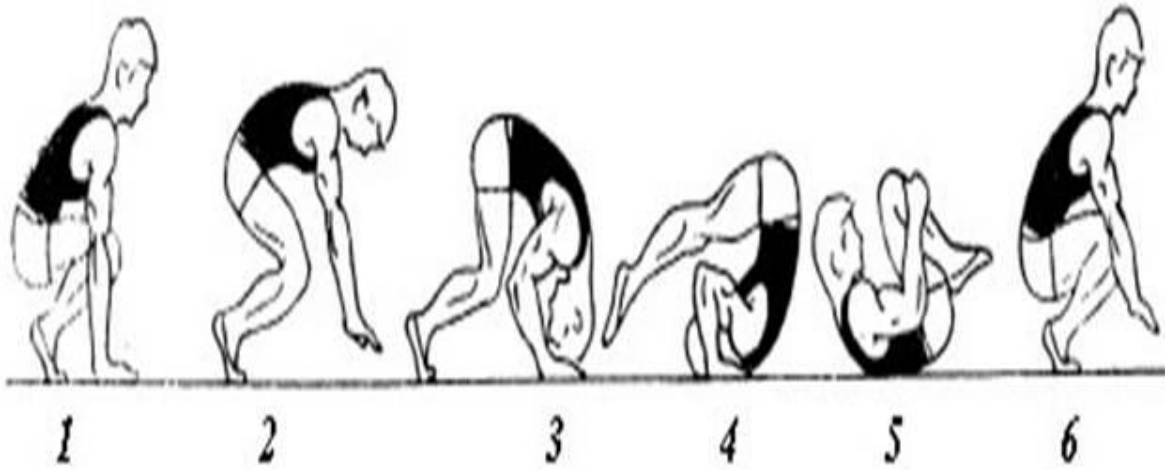
- стойка на лопатках и руках



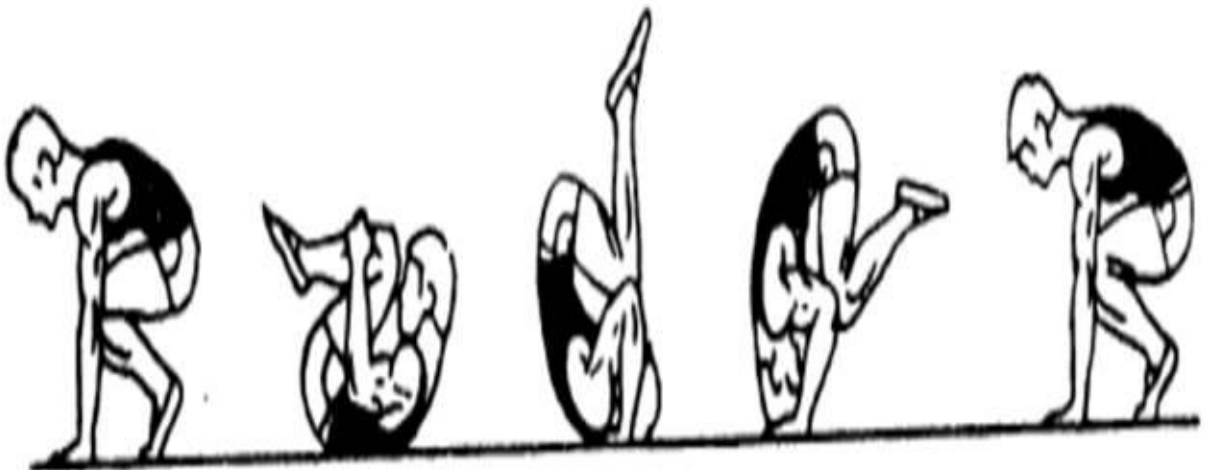
Упражнения для овладения техникой кувырка вперед - назад  
- перекаты в группировке вперед, назад;



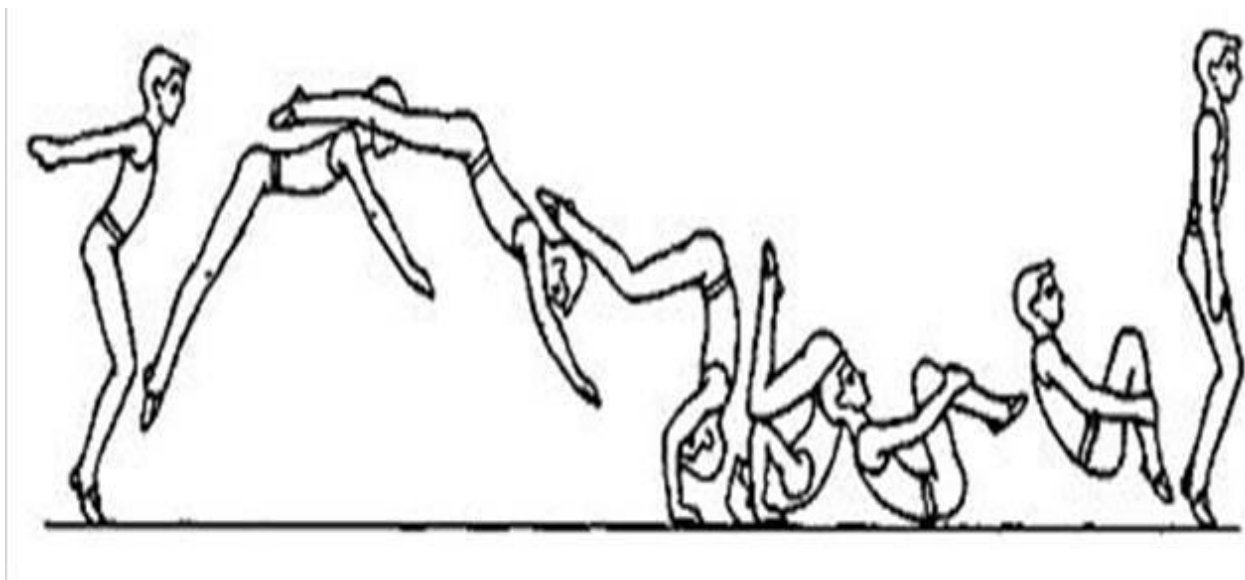
- кувырок вперед из положения приседа;



-кувырок назад из положения приседа;



- длинный кувырок;



Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивную одежду, не сковывающую движения, носки или чешки;
- занятия должны проходить на сухой и чистой площадке, устеленной матами, соответствующих размеров;
- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы или замедлить выполнение упражнения;
- провести разминку всех групп мышц;
- выполнить подводящие упражнения;
- сложные упражнения выполнять строго в парах со страховкой;
- фиксация в положении «моста», «равновесия», «полушпагата», «стойки на лопатках» не менее 5 сек.

### Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол)

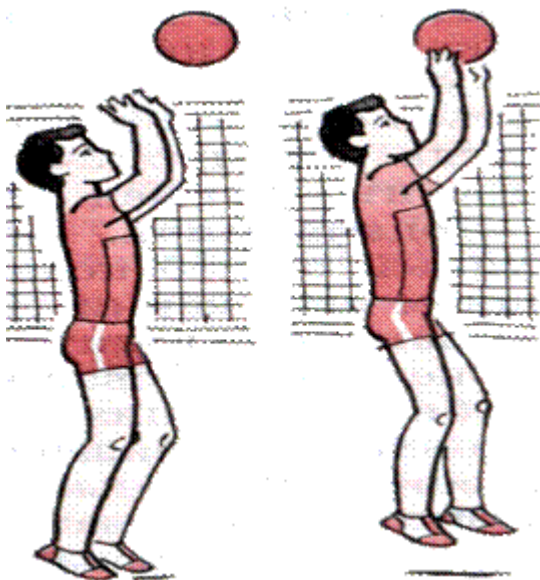
Тема 3.1 Волейбол

Цель:

- закрепить технику выполнения передач мяча, подач мяча, нападающего удара, блокирование мяча;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач мяча;

- передача мяча над собой двумя руками сверху;



- передача мяча двумя руками снизу;

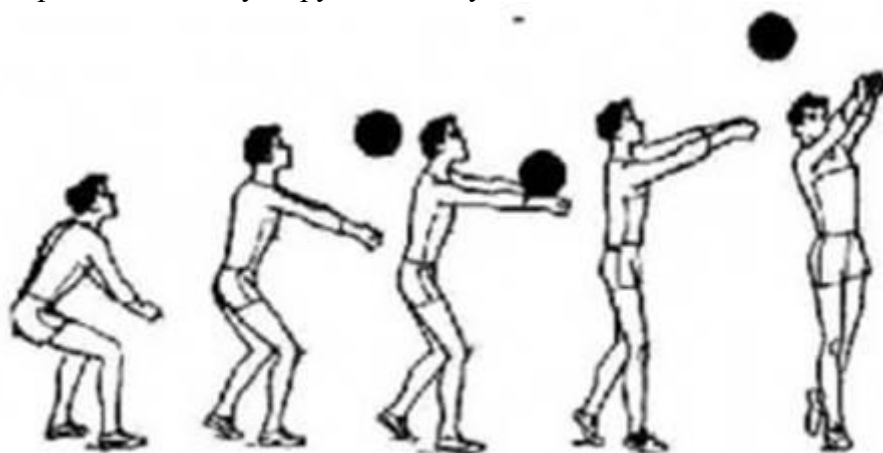
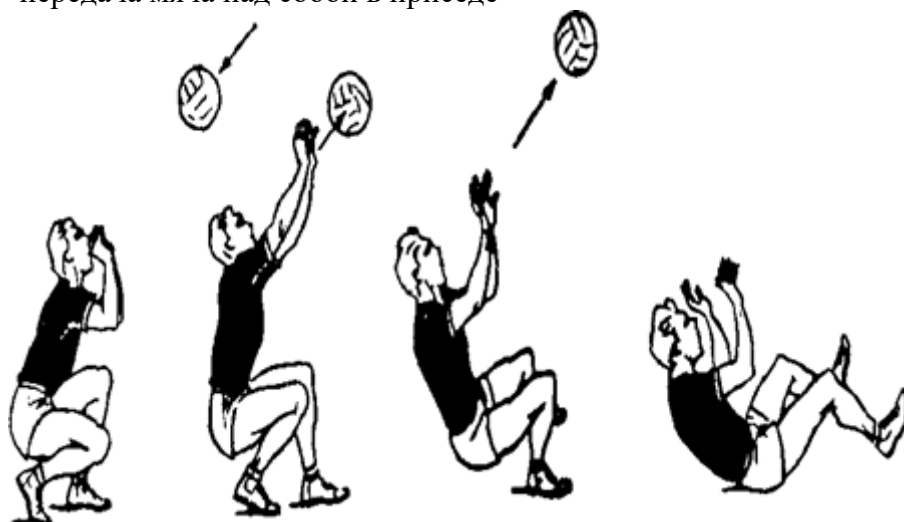
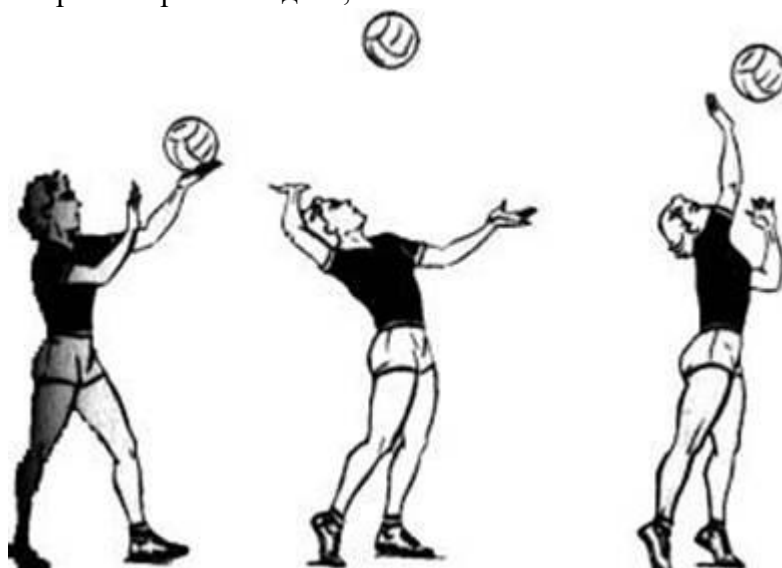


Рис. 19

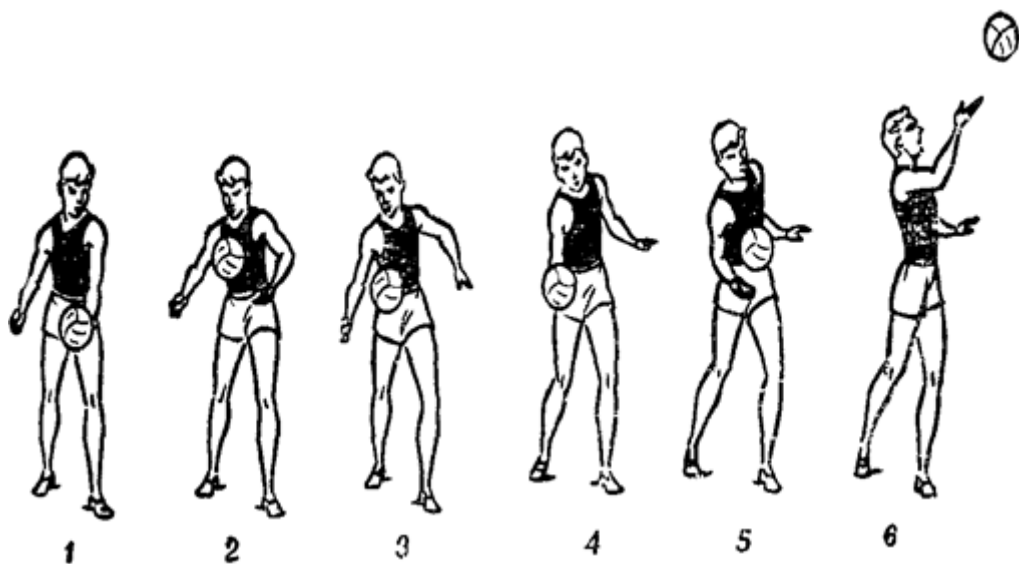
- передача мяча над собой в приседе



- верхняя прямая подача;



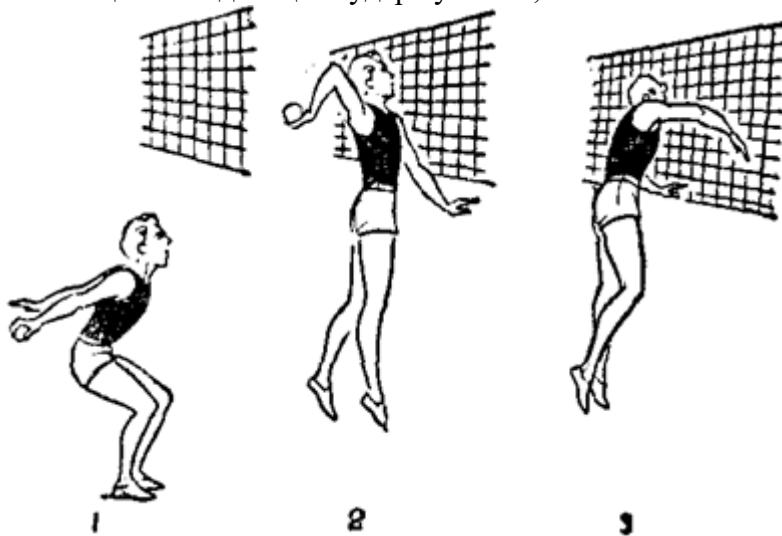
- нижняя прямая подача;



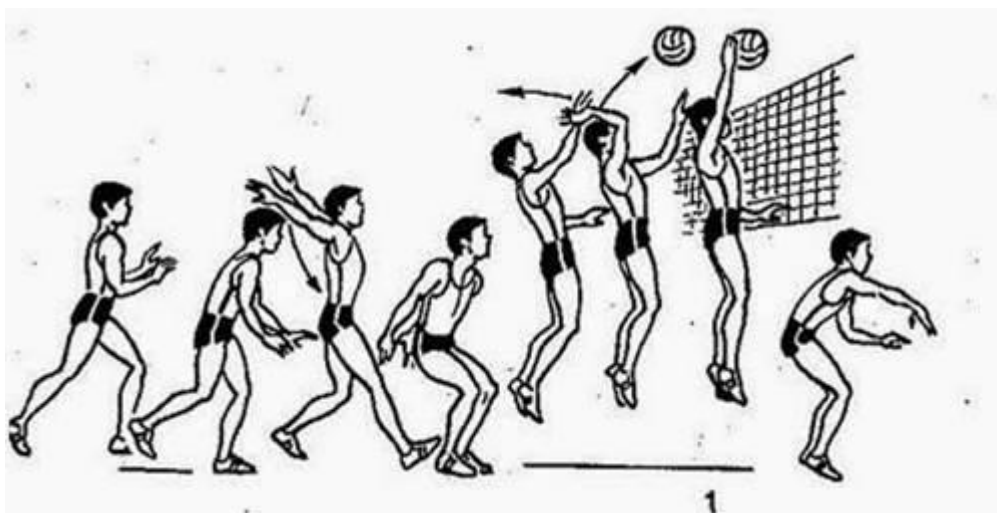
Упражнения для овладения техникой нападающего удара:  
 - имитация нападающего удара на месте;



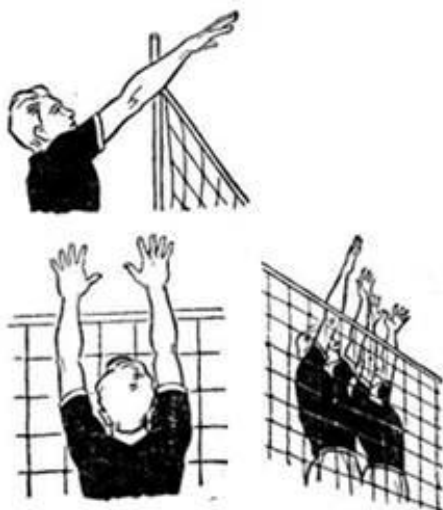
- имитация нападающего удара у сетки;



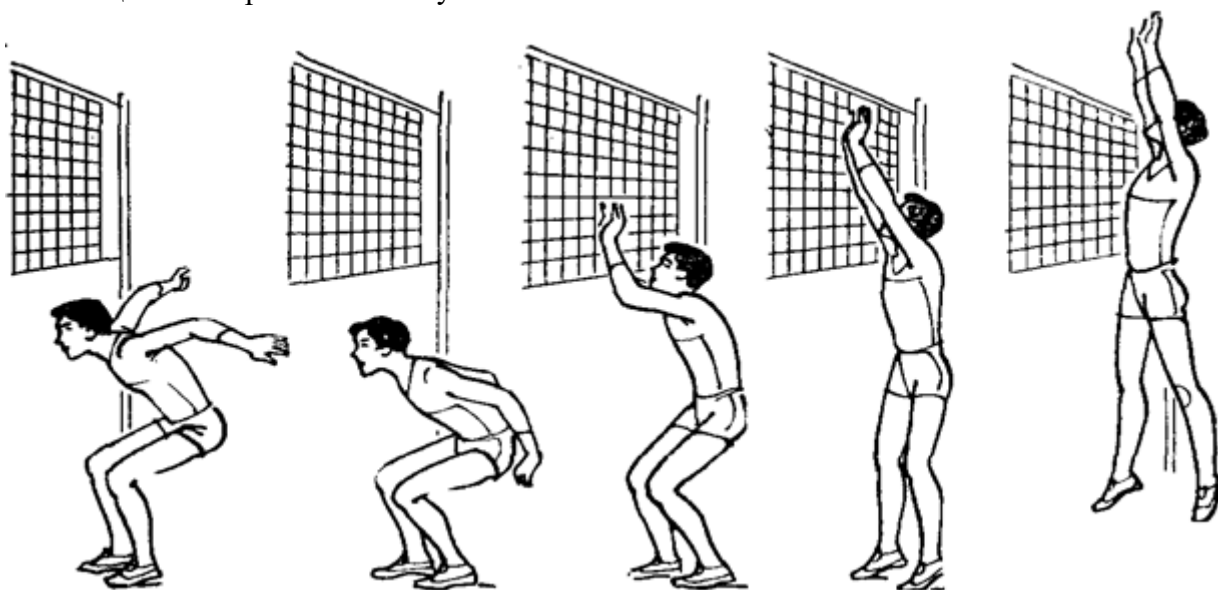
- выполнение нападающего удара в прыжке;



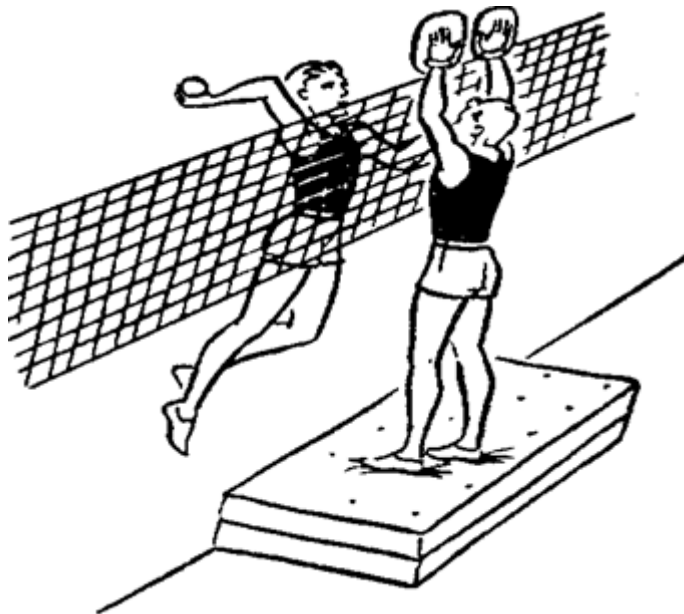
Упражнения для овладения техникой блокирования мяча:  
 - выполнение серии прыжков у сетки



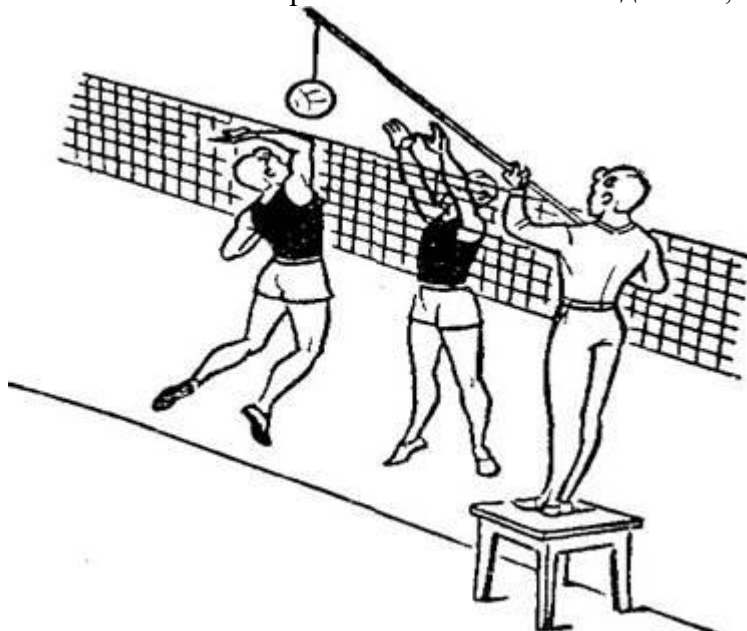
- имитация блокирования мяча у сетки



- блокирование мяча в зоне 3(в паре);



- выполнение блокирования мяча стоя на подставке;



Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занятия должны проходить на сухой площадке, соответствующих размеров;
  - провести разминку всех групп мышц;
- не допускается выполнение приёмов игры мячами неустановленных размеров и массы;
- обучающиеся должны использовать защитные приспособления (наколенниками, налокотниками и др.)



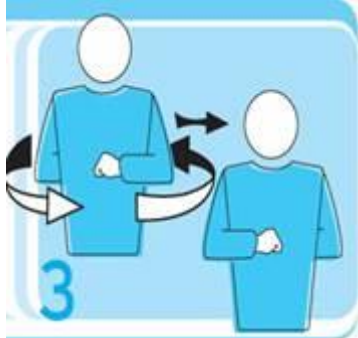



Форма оценивания: текущая аттестация

Тактика игры в защите и нападении




Цель: Формирование судейских навыков


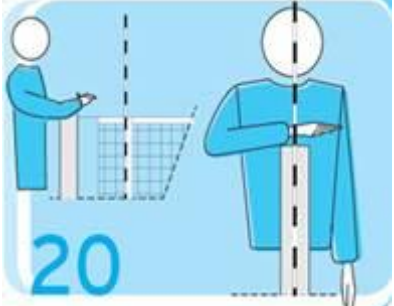




- отработка судейских жестов в волейболе









		
<p>1. Разрешение на подачу. Движение рукой, указывающее направление подачи</p>	<p>2. Подающая команда. Рука вытянута в направлении подающей команды</p>	<p>3. Смена сторон площадки Поднять оба предплечья: одно перед грудью, другое - за спиной; затем поменять позицию рук</p>
		
<p>4. Перерыв (тайм-аут) Ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки (в форме буквы Т). Затем одной рукой указать в сторону команды, сделавшей запрос перерыва</p>	<p>5. Замена Круговое движение предплечий друг вокруг друга</p>	<p>6. Предупреждение за неправильное поведение Показать желтую карточку для предупреждения Жест первого судьи</p>

		
<p>7. Удаление Показать красную карточку для удаления Жест первого судьи</p>	<p>8. Дисквалификация Показать обе карточки (желтую и красную) одновременно в одной руке для дисквалификации Жест первого судьи</p>	<p>9. Конец партии (или матча) Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью Жест первого и второго судьи</p>
		
<p>10. Мяч не подброшен при ударе на подаче Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх Жест первого судьи</p>	<p>11. Задержка при подаче больше 8 секунд Поднять вверх восемь разведенных пальцев Жест первого судьи</p>	<p>12. Заслон Поднять обе руки вертикально вверх ладонями вперед Жест первого и второго судьи</p>

		
<p>13. Ошибка в расстановке или при переходе Сделать круговое движение указательным пальцем Жест первого и второго судьи</p>	<p>14. Мяч "в поле" Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол Жест первого и второго судьи</p>	<p>15. Мяч "за" (аут) Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями ладонями, обращенными к телу Жест первого и второго судьи</p>
		
<p>16. Задержка мяча Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх Жест первого судьи</p>	<p>17. Двойное касание Поднять два разведенных пальца Жест первого судьи</p>	<p>18. Четыре удара Поднять четыре разведенных пальца Жест первого судьи</p>

		
<p>19. Касание сетки игроком или подача в сетку Коснуться сетки с соответствующей стороны Жест первого и второго судьи</p>	<p>20. Игра поверх сетки на стороне соперника Расположить руку над сеткой ладонью вниз Жест первого судьи</p>	<p>21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро, или атака по подаче соперника, или выполнение либеро передачи сверху с передней линии Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью</p>
		
<p>22. Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи</p>	<p>23. Обоюдная ошибка и переигровка Поднять большие пальцы рук вертикально вверх Жест первого судьи</p>	<p>24. Касание мяча Провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально Жест первого и второго судьи</p>

<p>Показать на среднюю или соответствующую линию Жест первого и второго судьи</p>		
		
<p>25. Предупреждение за задержку времени, замечание за задержку времени Накрыть запястье одной руки открытой ладонью другой (предупреждение), или показать на запястье желтой карточкой (замечание) Жест первого судьи</p>	<p>Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе 1. Мяч в поле Показать флагом вниз</p>	<p>2. Мяч "за" (аут) Поднять флаг вертикально вверх</p>
		

<p>3. Касание мяча Поднять флаг и накрыть его ладонью свободной руки</p>	<p>4. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи Помахать флагом над головой, указывая свободной рукой на антенну или соответствующую линию</p>	<p>5. Судейство невозможно Скрестить обе руки перед грудью</p>
<p>Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос</p>		

Рекомендации по технике безопасности:

- встать (дома) на размах рук перед зеркалом, отработать жесты судьи.
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занять место на судейской вышке (с защитной планкой) по центру площадки (гл. судья) или у боковой линии с флажком;
- свисток должен быть на шнурке на шее.

Ошибки:

- 1) не знание технических приемов игры;
- 2) не знание тактических приемов игры;
- 3) неуверенная и недостаточная амплитуда движения жестов;
- 4) слабый, кратковременный сигнал.

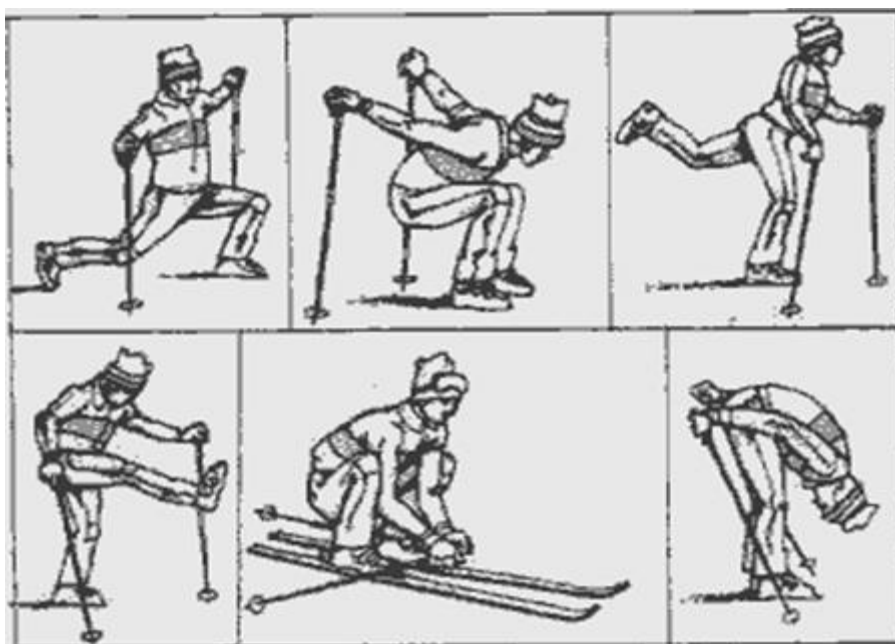
#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

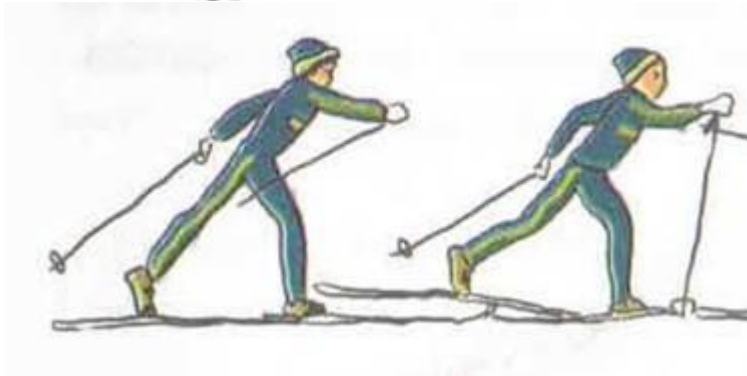
Тема 4.1 Подъемы и спуски

Цель: развитие скорости, выносливости

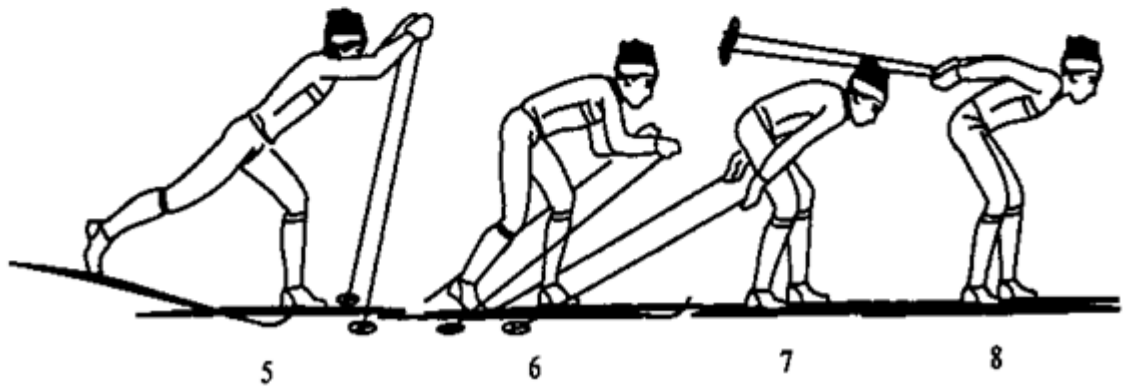
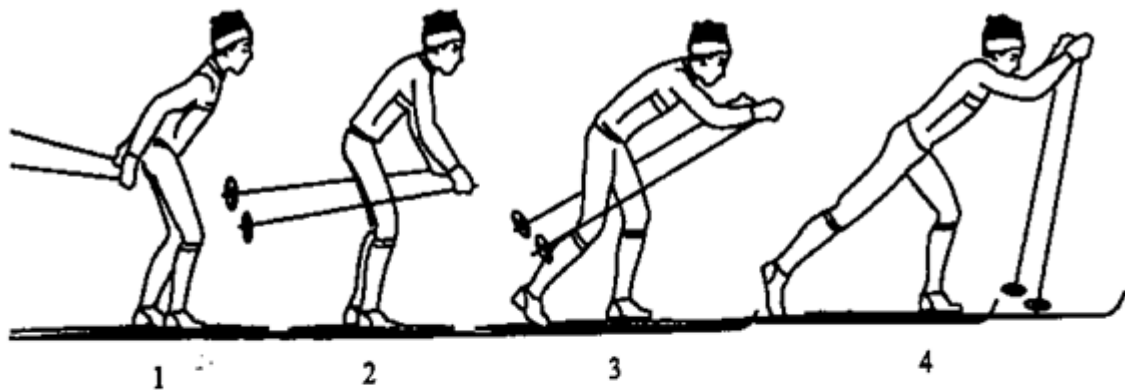
Упражнения для овладения техникой классических ходов;

- общие развивающие упражнения на лыжах



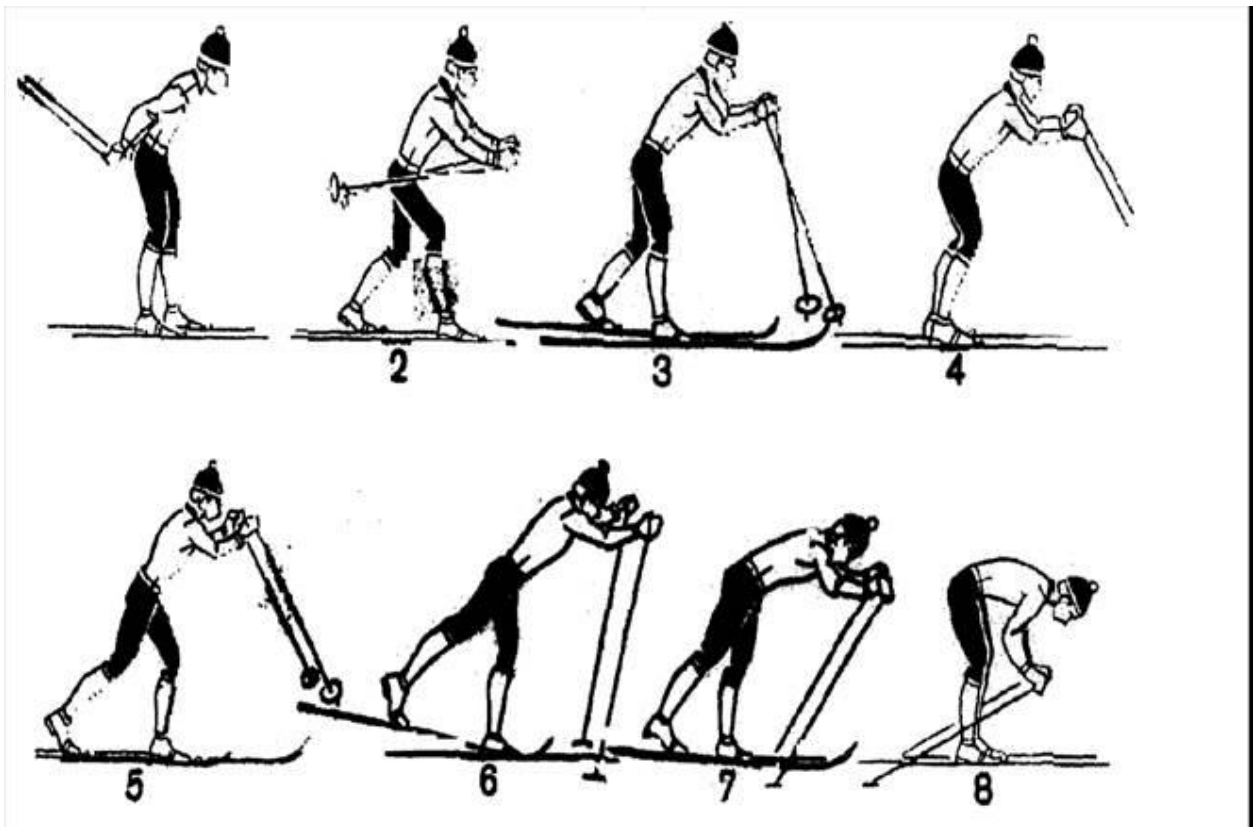


Коньковый  
Классический стиль  
Техника лыжных ходов  
- одновременный одношажный ход;

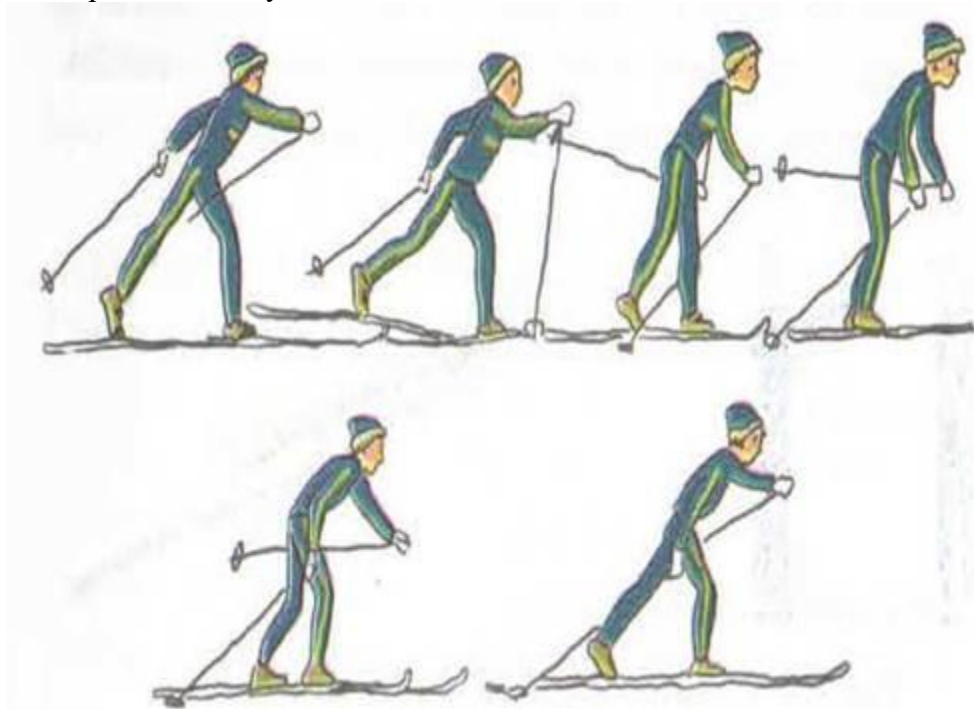


- одновременный двухшажный ход;

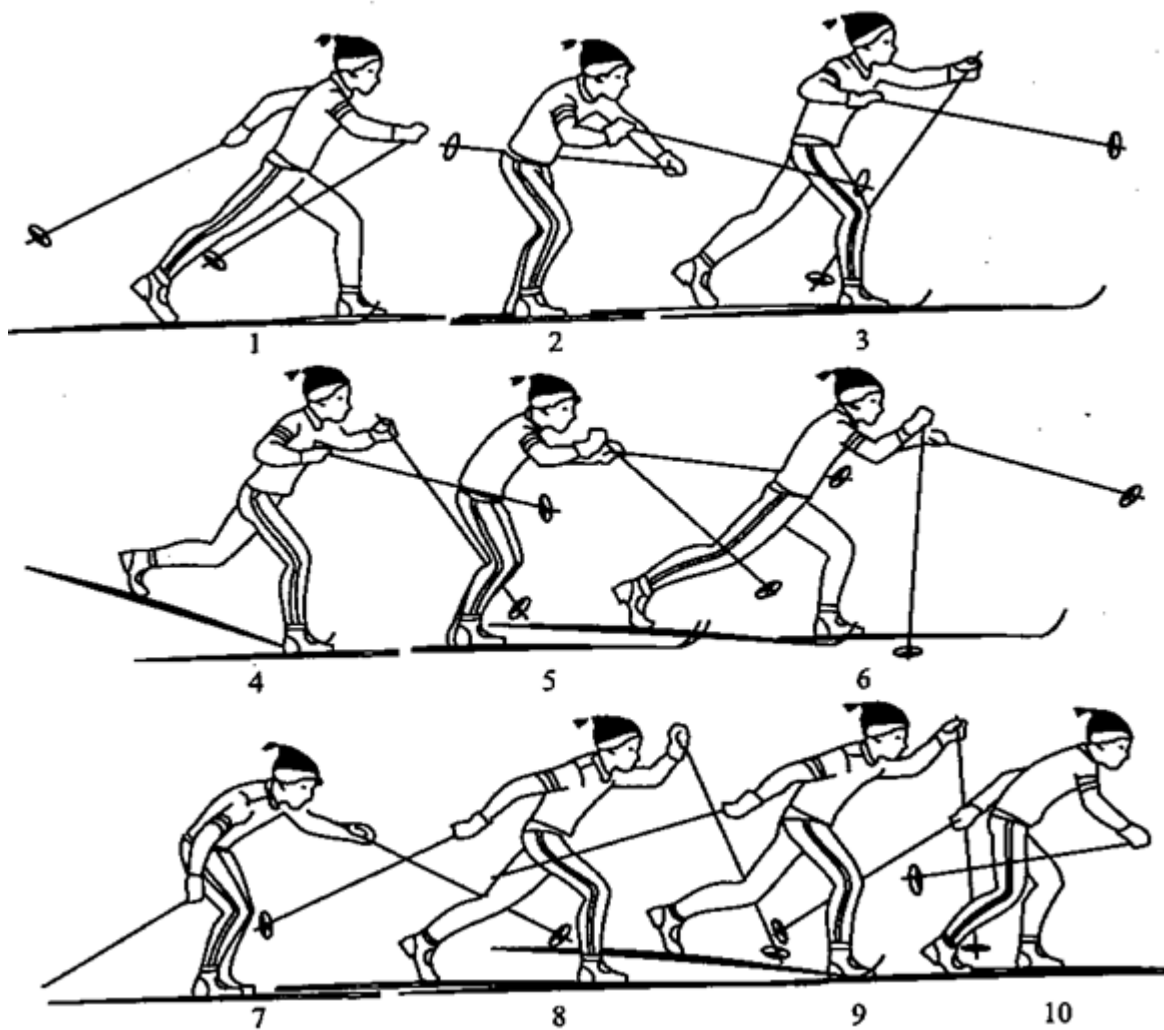




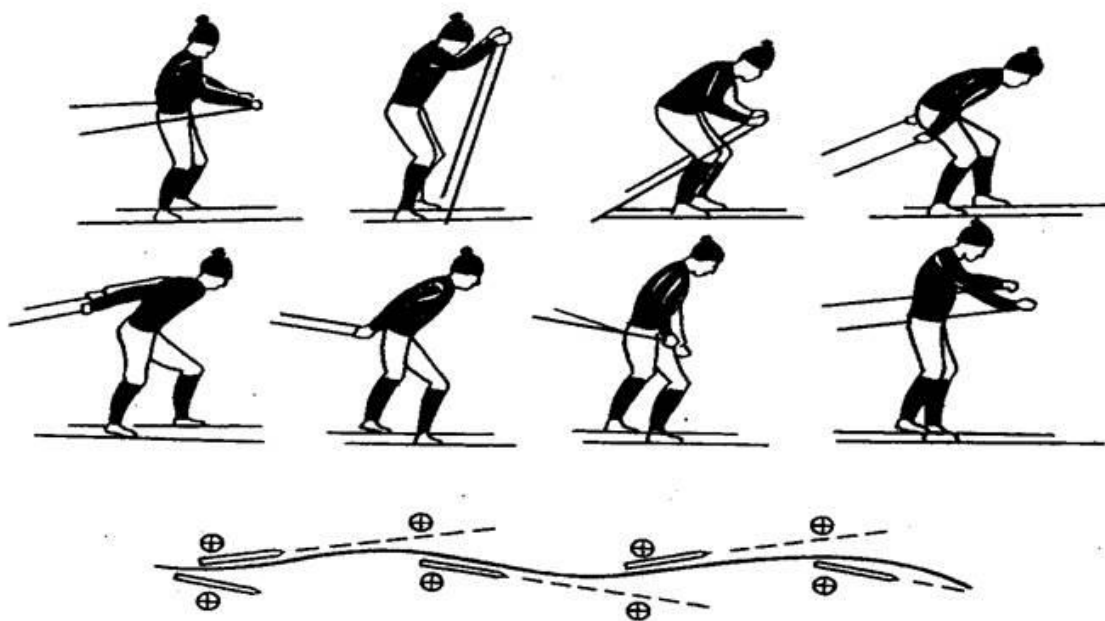
- попеременный двухшажный ход;



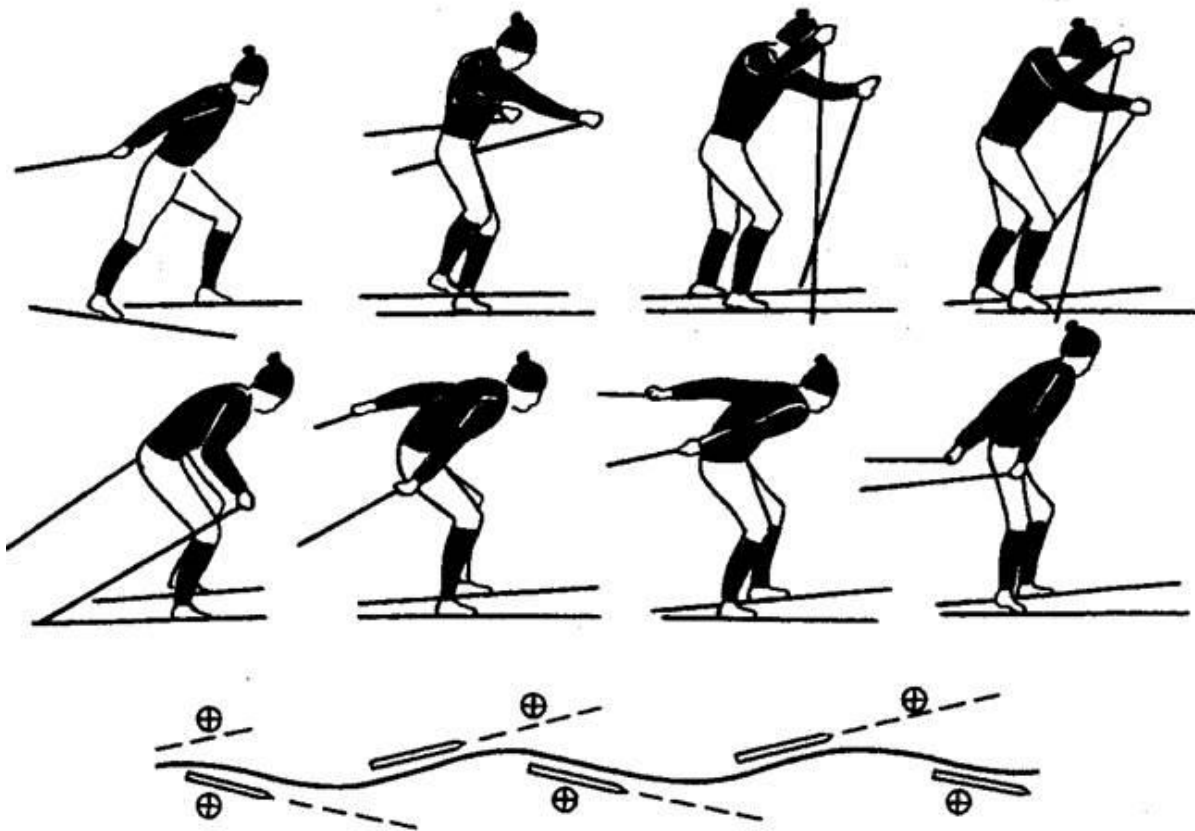
- попеременный четырехшажный ход;



- одновременный одношажный коньковый ход



- одновременный двухшажный коньковый ход



- повороты



Ошибки:

- 1) неправильный переход с хода на ход;
- 2) разнотемп прохождения дистанции;
- 3) неправильно подобранный инвентарь;
- 4) неправильная постановка дыхания.

Рекомендации по технике безопасности:

- одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной
- проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню
- ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже  $-14^{\circ}\text{C}$ , тихий ветер.
- запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшение координации движений.

## Раздел 5. Спортивные игры (Баскетбол)

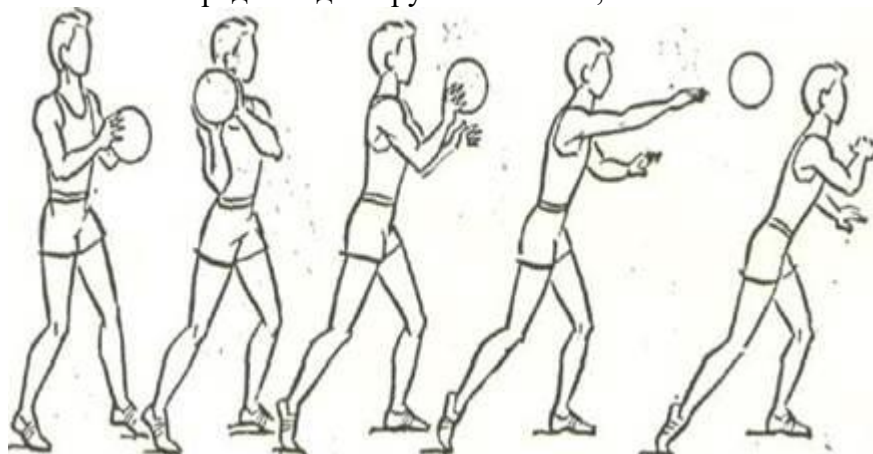
### Тема 5.1. Баскетбол

Цель:

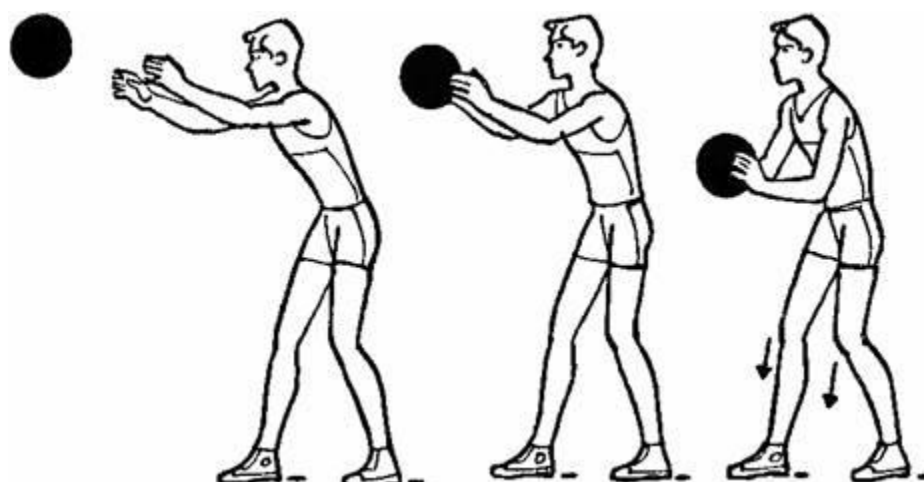
- закрепить технику выполнения передач и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяча;
- развивать ловкость, быстроту движения, силу, выносливость, гибкость;

Упражнения для овладения техникой передач и ловли мяча

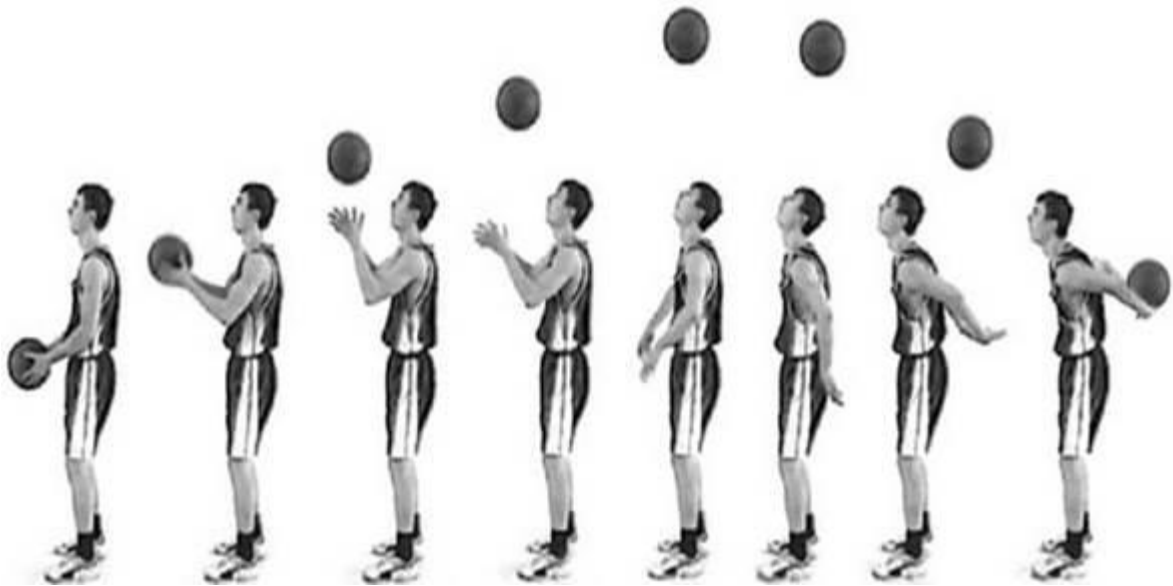
- передача одной рукой от плеча;



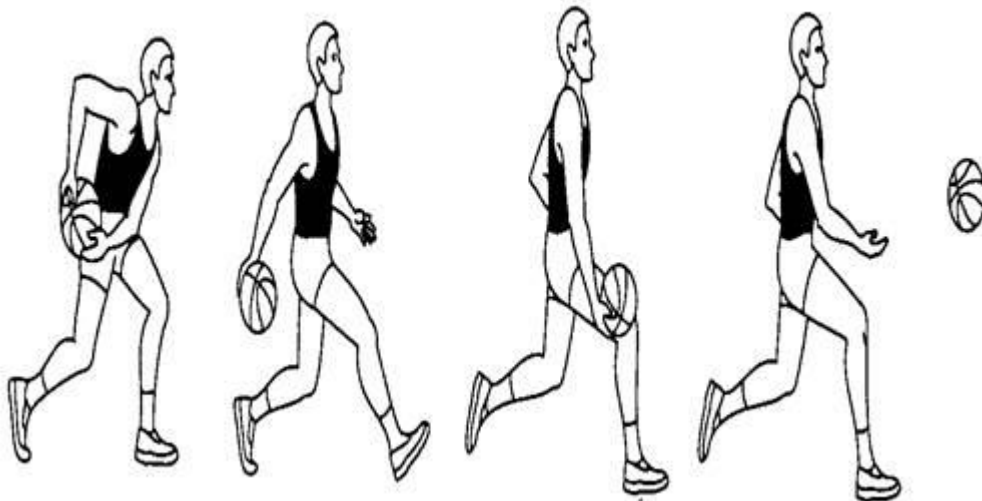
- ловля-передача двумя руками



- жонглирование мячом;



- передача мяча одной рукой снизу;

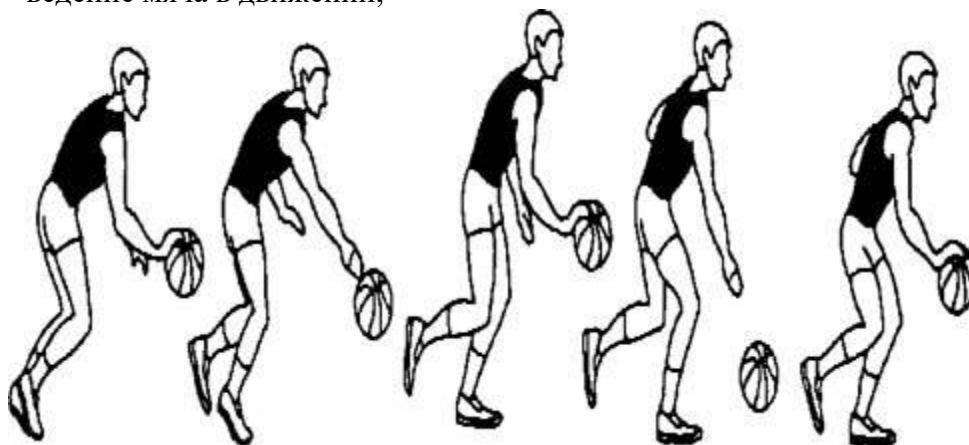


Упражнения для овладения техникой ведения мяча:

- ведение мяча на месте;

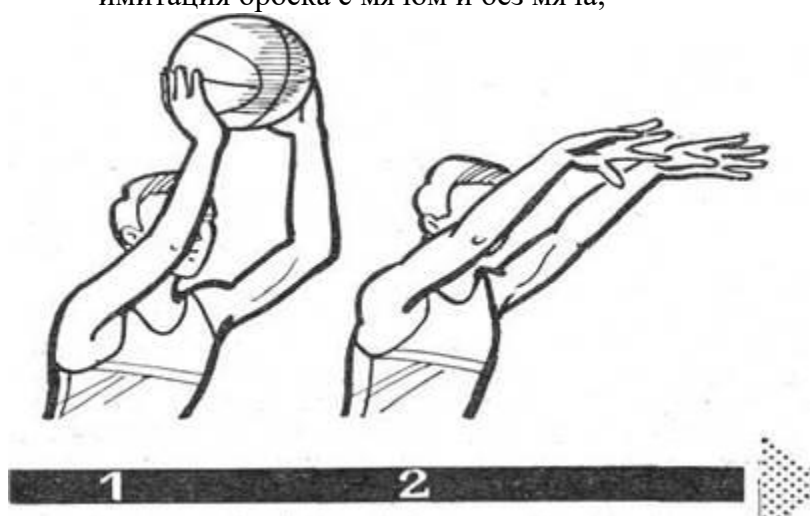


- ведение мяча в движении;

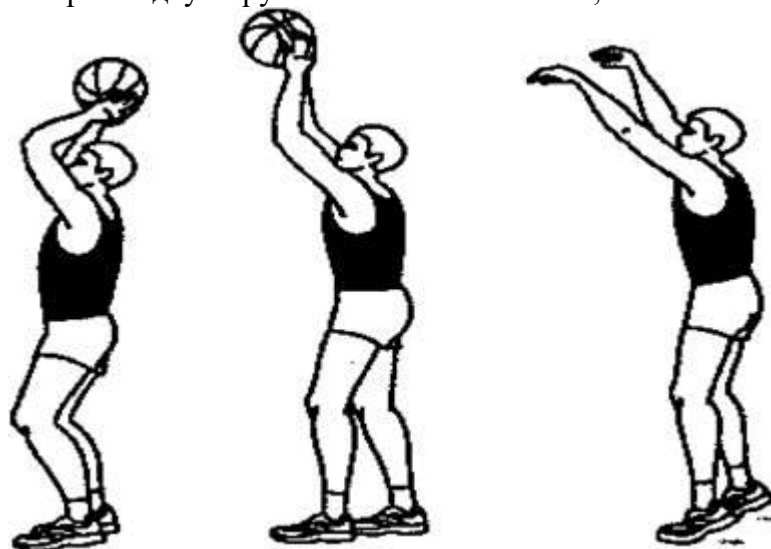


Упражнения для овладения техникой броска мяча:

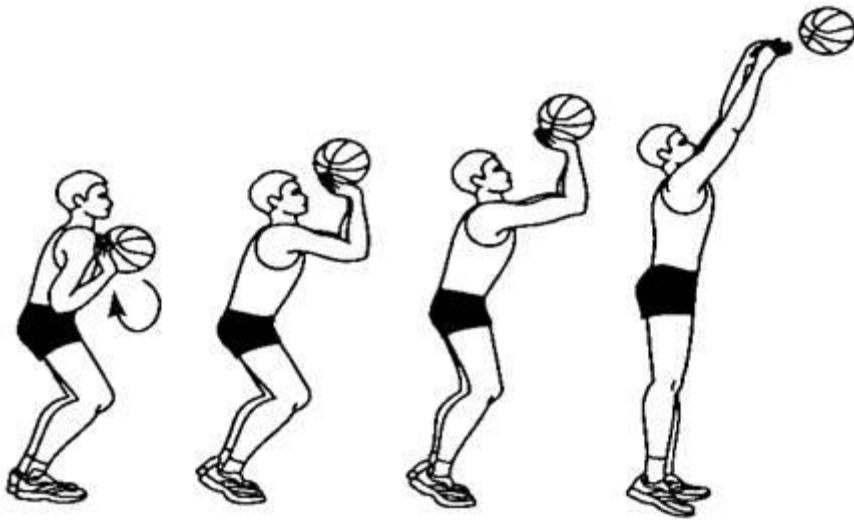
- имитация броска с мячом и без мяча;



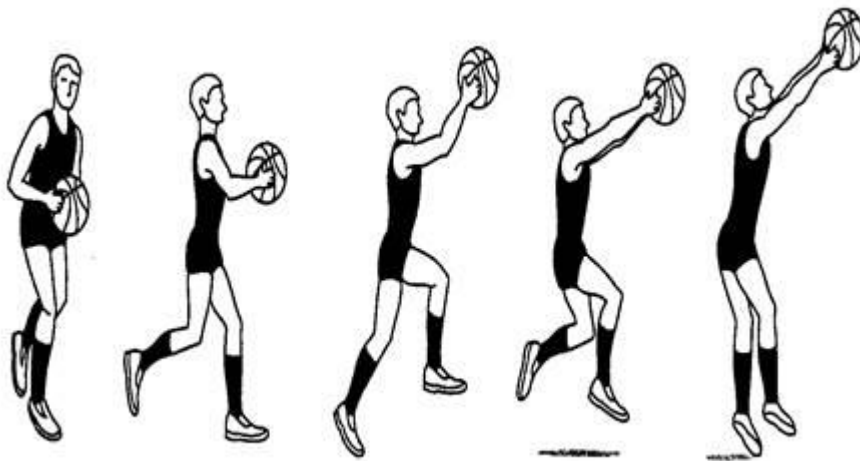
- бросок двумя руками от головы с места;



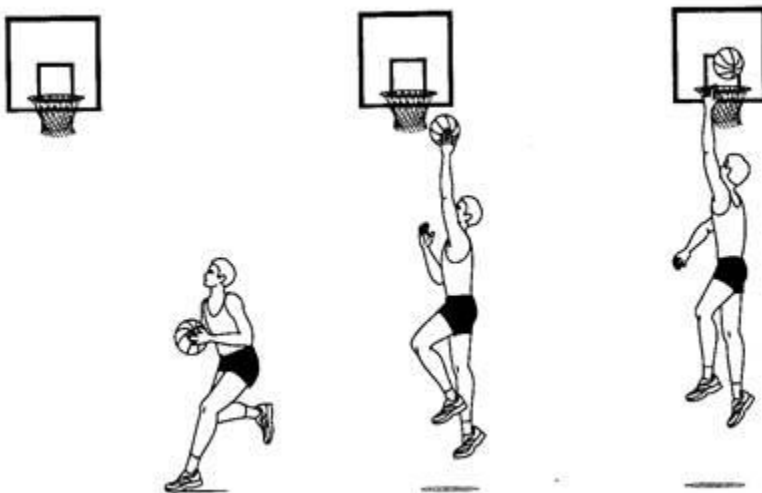
- бросок двумя руками от груди;



- бросок двумя руками в прыжке;



- бросок одной рукой сверху в прыжке;



Рекомендации по технике безопасности:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занятия должны проходить на сухой площадке, соответствующих размеров;

- провести разминку всех групп мышц;
- не допускается выполнение приёмов игры мячами неустановленных размеров и массы;
- снять все украшения, которые могут стать причиной травмы
  - обучающиеся должны использовать защитные приспособления (наколенниками, налокотниками и др.)

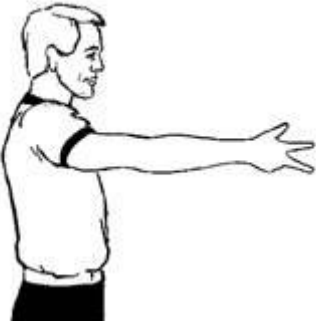





Форма оценивания: текущая аттестация




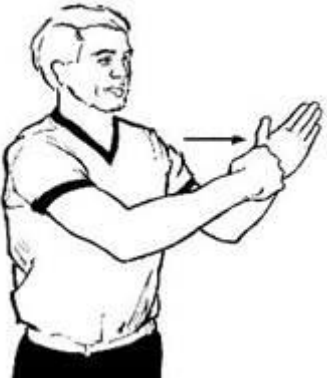


Тактика игры в защите и нападении


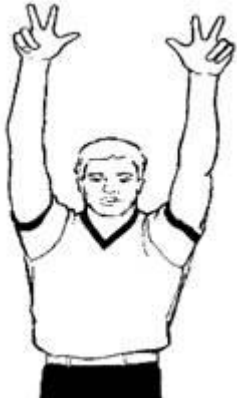

Цель: формирование судейских навыков

- отработка судейских жестов в баскетболе



		
<p>3 секунды: игрок не должен оставаться вограниченной зоне соперника более 3 секунд. Поряд, когда его команда контролирует мяч</p>	<p>5 секунд: плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину или провести мяч в течении 5 секунд.</p>	<p>8 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</p>
		
<p>24 секунды: когда команда овладела мячом, необходимо</p>	<p>Замена: происходит после последнего или единственного штрафного броска, когда мяч</p>	<p>Тайм-аут: длится 1 минуту, команде предоставляется 2 тайм-</p>

<p>провести атаку и выполнить бросок в течении 24 секунд</p>	<p>становится мертвым и часы остановлены</p>	<p>аута в период, 1 в течении дополнительного периода</p>
		
<p>Пробежка: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении с мячом в руках</p>	<p>Технический фол: игрок пренебрегает предупреждениям судей; неуважительно относится к судьям, соперникам, болельщикам; машет руками перед лицом игрока с мячом; умышленно задерживает игру</p>	<p>Неспортивный фол: нарушение техники отбора, выбивания мяча у соперника</p>
		

<p>Столкновение с игроком с мячом: неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника</p>	<p>Обоюдный фол: 2 соперника почти одновременно совершают фолы друг против друга</p>	<p>Задержка: контакт любой частью тела с соперником, который мешает свободе перемещения</p>
		
<p>Толчок: неправильный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно пытается сдвинуть соперника</p>	<p>Успешный 3 –очковый бросок: в зависимости от линии, с которой был выполнен бросок судья показывает 1, 2 или очка получает команда</p>	<p>Отмена попадания: когда мяч брошен в кольцо после сигнала судьи</p>
<p>Судьи должны показывать жестами причину свистка (фол, замена и др.) Жест выдерживается некоторое время, в сторону игрока, нарушившего правила; в сторону судейского столика – если замена.</p>		

Рекомендации по технике безопасности:

- встать (дома) на размах рук перед зеркалом, отработать жесты судьи.
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- занять место по центру площадки для розыгрыша мяча или вдоль боковой линии
- передвигаться по площадке, не препятствуя игрокам;
- свисток должен быть на шнурке на шее.

Ошибки:

- 1) не знание технических приемов игры;
- 2) не знание тактических приемов игры;
- 3) неуверенная и недостаточная амплитуда движения жестов;
- 4) слабый, кратковременный сигнал

## **Раздел 6. Конькобежный спорт**

### **6.1 Коньки.**

Коньки для фигурного катания изготавливаются во множестве различных образцов и моделей. Однако, существуют некоторые общие требования, которым должна удовлетворять каждая модель.

1. Коньки должны наглухо привинчиваться к обуви маленькими шурупами (числом 12—14 штук).
2. Коньки должны иметь высоту не меньше половины ширины подошвы.
3. Лезвие должно быть изогнуто, при чем перед и задок загибаются кверху, несколько круче, чем середина.
4. Лезвие должно быть в толщину от 4 до 6 мм и в длину не более, чем на 3 см. длиннее башмака.
5. Коньки должны быть изготовлены из лучшей закаленной стали и никкелированы (для защиты от ржавчины). Приведем описания наиболее распространенных моделей.

Начать изучение школьных фигур можно и на простых коньках типа «Снегурочка» или «Пурине».

Коньки для фигурного катания должны быть всегда остро отточены. На тупых коньках лучше не кататься вовсе.

Точка производится поперек на небольшом круглом вращающемся точильном камне, после чего конек непременно шлифуется вдоль мелкозернистым бруском круглого сечения, чтобы удалить с нижней стороны лезвия все поперечные царапины, оставленные точильным камнем. При шлифовке надо следить, чтобы не затупить самые грани конька. Такой способ точки, образующий нижнюю поверхность в виде желобка, создает очень острые грани (ребра) конька, что является надежной опорой при исполнении самых трудных фигур. Хорошо наточить коньки самому довольно трудно, поэтому рекомендуется отдавать их для точки в хорошую мастерскую. Для предохранения коньков от затупления при ходьбе по деревянному полу теплушки, следует изготовить пару чехлов из толстой кожи, которые надеваются на коньки, как только конькобежец уходит со льда.

### **II. Обувь.**

Обувь для фигурных коньков должна быть легкая и прочная, плотно обтягивающая ногу. Повсеместно приняты высокие (не ниже 30 см.) ботинки на шнуровке, из мягкой, но не растягивающейся кожи, лучше всего из американского опойка. Подошва должна быть из твердой кожи, толщиной не менее 4 мм, чтобы шурупы не проходили насквозь. Каблук широкий и прочный должен иметь высоту не менее 1,5 см и не более 3 см. Ботинки должны достаточно плотно сидеть на ноге, чтобы не было ни малейшего вихляния ноги; носок же должен быть настолько широк, чтобы можно было шевелить пальцами. При тесном носке кровообращение сильно затрудняется, и пальцы легко мерзнут.

Привинчивать коньки следует так, чтобы лезвие проходило под серединой пятки и под промежутком между большим и вторым пальцем. При шнуровании ботинка следует до перегиба подъема затягивать шнурки туго, затем обвести шнурки вокруг ноги и, связав их простым узлом, шнуровать далее значительно свободнее.

### **III. Одежда.**

Одежда должна быть достаточно легка, чтобы не вызывать слишком обильного пота, и во всяком случае, не на меху. Белье лучше всего обыкновенный бумажный (не шерстяной) трикотажный гарнитур и теплые шерстяные носки. Если ноги очень зябки, полезно обвертывать ступни папиросной бумагой.

Верхняя одежда - длинное черное шерстяное вязаное трико на ноги и короткая куртка-венгерка, или фуфайка, дополняемая в сильные холода пиджаком.

В начале занятий фигурным катанием можно обойтись и без трико, пользуясь обыкновенными брюками. Но рекомендуется натягивать поверх брюк футбольные чулки, т. к. длинные брюки при фигурном катании очень некрасивы; кроме того, нижний край брюк при падениях мокнет и обмерзает, что очень неприятно. Головной убор - дело вкуса. Главное - защитить уши. Лучше всего кататься вовсе без шапки, пользуясь в холодные дни наушниками. Можно надевать шерстяную вязаную шапочку. На состязаниях обычно надевают круглую барашковую шапочку. Перчатки лучше всего черные, шерстяные.

### 3. **Обучение катанию на коньках**

Обучение катанию на коньках начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге.

#### 4. **Обучение физическим упражнениям.**

- Формируется целостное представление о разучиваемом упражнении.
- Разучиваются его отдельные элементы.
- Добиваются выполнения упражнения целиком.

Приводим выполнение упражнений, выполняемых на коньках.

- Катание на коньках с целью укрепления здоровья принято называть простым катанием.
- Простое катание включает в себя простейшие упражнения катания, а так же бег на перегонки, катание парами, втроём, игру в «Пятнашки» и т.п..
- Обязательная дисциплина является обязательной дисциплиной содержащей теории и практические разделы.

**Скольжение вперед по прямой** 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 остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д

**Скольжение по дуге** является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — **змейку**. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый **фонарик**, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся **толчки**. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение **«самокат»**, при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

**Обучение остановкам** является важной частью программы обучения новичков. 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, находящейся 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.

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

## 5. Первоначальное обучение бегу на коньках.

Впервые встав на коньки, начинающий первое время не только не может сдвинуться с места, но даже просто удержать коньки стоя, 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, т. к. ноги опережают туловище 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 увеличивать силу толчка и длину шага. Отталкиваться необходимо обеими ногами с одинаковой силой.

Повороты во время скольжения на двух ногах производятся 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 постановке ее на лед скрещивается спереди с несущей (так называемый «поворот с переступанием», применяемый при скоростном беге). После усвоения бега по кругу в обе стороны, изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений.

Кроме толчка одной из ног, ход может получаться путем так называемых «змеек» - фигур, исполняемых на двух ногах, где при помощи сведения и разведения ног можно двигаться вперед

или назад, не отделяя коньков от льда. После усвоения простейших змеек, необходимо изучить прием для быстрого хода назад.

Этот прием выполняется путем размашистого, переноса тяжести тела с одной ноги на другую в тот момент, когда конек соответствующей ноги идет на внутреннем ребре. Легче всего выучиться этому приему, глядя на других конькобежцев и стараясь подражать им. Ход назад также дает возможность изучить скольжение на наружных ребрах (назад наружу). Изучение всех указанных элементов конькобежной техники займет при ежедневных занятиях (по 1 - 2 часа в день) около 2 - 3 недель. Изучать все приемы рекомендуется без всякой посторонней помощи и опоры. Правда, падать вы будете чаще, но зато научитесь сохранять равновесие гораздо скорее. После усвоения всех перечисленных приемов, начинающий может приступить к изучению первого отдела фигурного катания - школьных фигур. Для того чтобы легче можно было понять смысл и значение движений и положений тела при исполнении школьных фигур, следует ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями.

## Информационное обеспечение обучения

### Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. 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 : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

### Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>.

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

### Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;



13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».