

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Р.А. Амбарцумян

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Дисциплина «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»**

Методические указания

по выполнению самостоятельной работы

(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензент**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Грицай Е.Н.**

**Автор**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Р.А. Амбарцумян**

**Амбарцумян Р.А. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** дисциплина «Спортивные игры. Баскетбол»-методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-44, 3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16) / Р.А. Амбарцумян. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 26с.

Соответствуют требованиям ФГОС/ ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Спортивные игры. Баскетбол» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

## Оглавление

	Введение	4
1.	Цель самостоятельной работы	4
2.	Критерии оценки выполненной самостоятельной работы	4
3.	Основная учебная литература	6
4.	Дополнительная учебная и справочная литература	7
5.	Ресурсы сети Интернет	8
6.	Самостоятельная работа	8
6.1.	Перечень самостоятельных занятий	9
6.2.	Общая структура самостоятельных занятий.	10
	2 семестр	11
	3 семестр	14
	4 семестр	16
	5 семестр	19
	6 семестр	21
	7 семестр	23

## Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: «Спортивные игры. Баскетбол»** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

### 1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

На самостоятельную работу **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Спортивные игры. Баскетбол» предусмотрено 162 часа.

### 2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

#### Описание процедуры

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек и 8 показателям у юношей. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

#### Девушки:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз);
3. Наклон вперед из положения стоя (см);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Бег 100 м (с);
6. Бег 1000 м (мин, с);
7. Бег 2000 м (мин, с).

### Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 15	12-15	8-11	4-7	1-4	< 1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 45	40-45	33-39	26-32	19-25	<19
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 16	12-16	8-11	4-7	0-3	<0
Прыжок в длину с места (см)	> 182	167-182	151-166	135-150	120-134	<120
Бег 100 м (с)	<16,6	16,6-17,0	17,1-17,5	17,6-18,0	18,1-18,5	>18,5
Бег 1000 м (мин, с)	<4,01	4,01-4,41	4,40-5,21	5,20-6,01	6,00-6,40	>6,40
Бег 2000 м (мин, с)	<9,40	9,40-11,10	11,11-12,40	12,41-14,10	14,11-15,40	>15,40

**Примечание:** Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов.

### Юноши:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Подтягивание из виса на перекладине (раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);
4. Наклон вперед из положения стоя (см);
5. Прыжок в длину с места (см);
6. Бег 100 м (с);
7. Бег 1000 м (с);
8. Бег 3000 м (мин, с).

### Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 43	35 - 43	26-34	17-25	10-18	< 18
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	> 15	12 - 15	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 50	44-50	37-43	30-36	23-29	<23
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 14	11-14	7-10	3-6	0-(-1)	<(-1)
Прыжок в длину с места (см)	> 240	226 - 240	211 - 225	196- 210	180-195	<180
Бег 100 м (с)	<13,2	13,2-13,8	13,9-14,5	14,4 – 15,0	15,1-15,7	>15,7
Бег 1000 м (мин,с)	<3,25	3,25 – 3,40	3,41 – 3,55	3,56 – 4,10	4,11-4,25	> 4,25
Бег 3000 м (мин, с)	<12,20	12,20 -13,50	13,51-15,20	15,21-16,50	16,51-18,20	>18,20

**Примечание:** Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов.

### 3 Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности

физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

#### 4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-7937-2134-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 111 с. – ISBN 978-5-00151-401-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/393290> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – 2-е изд. – Саратов: Вузовское образование, 2024. – 377 с. – ISBN 978-5-4487-1002-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. – 108 с. – ISBN 978-5-7944-3814-7. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

[сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

5.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/458393> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

## 5. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## 6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
<b>2 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	40
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	32
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	38
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>
<b>5 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
<b>6 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>

<b>7 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>162</b>

### 6.1. Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
<b>2 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-11 1.1. Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции	22
		Самостоятельные занятия № 12-22 1.3. Функциональная тренировка	22
	<b>Всего по 2 семестру</b>		<b>44</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции	16
		Самостоятельные занятия № 9-16 1.2. Совершенствование быстроты в беге	16
	<b>Всего по 3 семестру:</b>		<b>32</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-9 1.1. Функциональная тренировка	18
		Самостоятельные занятия № 10-19 1.2. Круговая тренировка	20
	<b>Всего по 4 семестру</b>		<b>38</b>
<b>5 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-4 1.1. Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Совершенствование быстроты в беге	8
	<b>Всего по 5 семестру</b>		<b>16</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-4 1.1. Круговая тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Совершенствование быстроты в беге	8
	<b>Всего по 6 семестру</b>		<b>16</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-4 1.1. Функциональная тренировка	8
1		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Совершенствование быстроты в беге	8
	<b>Всего по 7 семестру</b>		<b>16</b>
	<b>Всего 2,3,4,5,6,7 семестрам</b>		<b>162</b>

## **6.2. Общая структура самостоятельных занятий.**

### **Подготовительная часть.**

Цель подготовительной части: функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе.

Подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ).

При выполнении комплексов ОРУ придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног, прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии.

- в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз.

Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

### **Основная часть.**

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой дисциплины и планом данного занятия.

Основные задачи, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Общая физическая подготовка»:

- 1) Совершенствование скоростно-силовых качеств.
- 2) Развитие силы.
- 3) Совершенствование общей и силовой выносливости.

### **Заключительная часть.**

Необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части занятия используются

медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и для расслабления.

## 2 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции

##### Самостоятельные занятия № 1-11

**Количество часов:** 22

**Цель занятия:** совершенствование общей выносливости.

**Задачи занятия:** совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**Структура занятия:**

**1. Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2. Основная часть** - упражнения по выбору: равномерный бег – 3, 5 км или 15 - 30 мин, бег по пересеченной местности (кросс) – 3, 5, 10 км или 15 - 50 мин, в зимнее время передвижение на лыжах (свободным стилем) – 5 - 10 км

**3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

Рекомендуется выбирать непрерывный продолжительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями. Продолжительность работы зависит от уровня подготовленности, работа менее 4-5 мин малоэффективна, так как не успевают развернуться дыхательные процессы и вывести кислородтранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

Интенсивность упражнений (скорость передвижения) должна повышаться постепенно: от невысоких значений ЧСС (120-130 уд/мин) к оптимальным (140-170 уд/мин). Такая постепенность необходима для адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем организма. Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, поэтому она малопродуктивна.

По мере увеличения функциональных возможностей организма занимающихся продолжительность непрерывной работы и ее интенсивность необходимо постепенно увеличивать.

**Техника бега на длинные дистанции:**

Основными элементами техники в беге на длинные дистанции являются: старт и разгон, бег по дистанции, финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

**Старт:**

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции.

**Бег по дистанции:**

Бег характеризуется ровным темпом на протяжении всего забега. Длина шага зависит от антропометрических особенностей и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

**Финиширование:**

Финиш начинается за 100-400 метров до финишной черты. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах бегун показывает свой максимум.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [1, 3], дополнительная литература [1,2,3,4, 5,6].

## **1.2. Функциональная тренировка**

### **Самостоятельные занятия № 12-22**

**Количество часов:** 22

**Цель занятия:** Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

#### **1.Подготовительная часть – 15-20 минут.**

- Суставная разминка.
- Общеразвивающие упражнения.
- Предстретчинг.

#### **2.Основная часть – упражнения по выбору.**

*Функциональная тренировка:*

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком над головой);
- сгибание рук упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);
- широкое приседание, прыжком соединить ноги;
- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- планка на предплечьях.
- планка с поочередным отведением ноги назад.

### **3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

- Ходьба или легкий бег.
- Упражнения на растяжку.

#### **Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30 секунд, отдых 30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минуты (ходьба). Выполнить 3 серии.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [2, 3], дополнительная литература № [3,4, 5].

## **3 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции**

##### **Самостоятельные занятия № 1-8**

**Количество часов: 16**

**Цель занятия:** совершенствование общей выносливости.

**Задачи занятия:** совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**Структура занятия:**

**1.Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2.Основная часть - упражнения по выбору:** равномерный бег – 3, 5 км или 15 - 30 мин, бег по пересеченной местности (кросс) – 3, 5, 10 км или 15 - 50 мин, в зимнее время передвижение на лыжах (свободным стилем) – 5 - 10 км

**3.Заключительная часть – 5-10 минут.**

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

Рекомендуется выбирать непрерывный продолжительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями. Продолжительность работы зависит от уровня подготовленности, работа менее 4-5 мин малоэффективна, так как не успевают развернуться дыхательные процессы и вывести кислородтранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

Интенсивность упражнений (скорость передвижения) должна повышаться постепенно: от невысоких значений ЧСС (120-130 уд/мин) к оптимальным (140-170 уд/мин). Такая постепенность необходима для адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем организма. Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, поэтому она малопродуктивна.

По мере увеличения функциональных возможностей организма занимающихся продолжительность непрерывной работы и ее интенсивность необходимо постепенно увеличивать.

**Техника бега на длинные дистанции:**

Основными элементами техники в беге на длинные дистанции являются: старт и разгон, бег по дистанции, финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

**Старт:**

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции.

**Бег по дистанции:**

Бег характеризуется ровным темпом на протяжении всего забега. Длина шага зависит от антропометрических особенностей и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

**Финиширование:**

Финиш начинается за 100-400 метров до финишной черты. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах бегун показывает свой максимум.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [1, 3], Дополнительная литература [1,2,3,4, 5,6].

## **1.2. Совершенствование быстроты в беге.**

### **Самостоятельные занятия № 9-16**

**Количество часов:** 16

**Цель занятий:** совершенствование физического качества - быстрота.

**Задачи занятий:** совершенствование быстроты в беге.

**Структура занятия:**

**1.Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2.Основная часть - упражнения по выбору:**

*-Упражнения для развития стартовой скорости.*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта

*-Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

*-Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.*

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

**3.Заключительная часть – 5-10 минут.**

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части

выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

## 4 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 1-9

**Количество часов:** 18

**Цель занятия:** Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

##### ***1.Подготовительная часть – 15-20 минут.***

- Суставная разминка.
- Общеразвивающие упражнения.
- Предстретчинг.

##### ***2.Основная часть – упражнения по выбору:***

*Функциональная тренировка:*

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком над головой);
- сгибание рук упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);
- широкое приседание, прыжком соединить ноги;
- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- планка на предплечьях.
- планка с поочередным отведением ноги назад.

##### ***3.Заключительная часть – 5-10 минут.***

- Ходьба или легкий бег.
- Упражнения на растяжку.

### **Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 40 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

## **1.2. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 10-19**

**Количество часов:** 20

**Цель занятия:** Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

### ***1.Подготовительная часть – 15-20 минут.***

- Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
- Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

### ***2.Основная часть – круговая тренировка:***

- приседания;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- упражнения на мышцы пресса;
- выпады;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- боковая планка;
- поочередный подъем ног, согнутых в коленях;

- беговая планка;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты;
- прыжки ноги врозь-вместе.

### **3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

- Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).
- Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

#### **Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20-30 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

## **5 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 1-4**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

#### **1. Подготовительная часть – 15-20 минут.**

- Суставная разминка.
- Общеразвивающие упражнения.
- Предстретчинг.

## **2. Основная часть – упражнения по выбору:**

*Функциональная тренировка:*

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком над головой);
- сгибание рук упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);
- широкое приседание, прыжком соединить ноги;
- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- планка на предплечьях.
- планка с поочередным отведением ноги назад;

## **3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

- Ходьба или легкий бег.
- Упражнения на растяжку.

### **Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 40 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

## **1.2. Совершенствование быстроты в беге.**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятий:** совершенствование физического качества - быстрота.

**Задачи занятий:** совершенствование быстроты в беге.

**Структура занятия:**

**1.Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2.Основная часть - упражнения по выбору:**

*-Упражнения для развития стартовой скорости.*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта

*-Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

*-Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.*

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

**3.Заключительная часть – 5-10 минут.**

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

**6 семестр**

## Тема 1. Общая физическая подготовка

### 1.1. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 1-4

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

#### ***1.Подготовительная часть – 15-20 минут.***

- Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
- Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

#### ***2.Основная часть – круговая тренировка:***

- приседания;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- упражнения на мышцы пресса;
- выпады;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- боковая планка;
- поочередный подъем ног, согнутых в коленях;
- беговая планка;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты;
- прыжки ноги врозь-вместе.

#### ***3.Заключительная часть – 5-10 минут.***

- Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).
- Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

**Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20-30

секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

## **1.2. Совершенствование быстроты в беге.**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятий:** совершенствование физического качества - быстрота.

**Задачи занятий:** совершенствование быстроты в беге.

**Структура занятия:**

**1. Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2. Основная часть - упражнения по выбору.**

*Упражнения для развития стартовой скорости.*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта

*Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.*

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

**3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5].

## 7 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 1-4

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

##### **1.Подготовительная часть – 15-20 минут.**

- Суставная разминка.
- Общеразвивающие упражнения.
- Предстретчинг.

##### **2.Основная часть –упражнения по выбору:**

*Функциональная тренировка:*

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи (упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок с хлопком над головой);
- сгибание рук упоре на коленях с поочередным выпрямлением руки вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);
- широкое приседание, прыжком соединить ноги;
- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;
- сгибание рук в упоре лежа (на коленях);
- планка на предплечьях.

- планка с поочередным отведением ноги назад;

### **3. Заключительная часть – 5-10 минут.**

- Ходьба или легкий бег.
- Упражнения на растяжку.

#### **Методика выполнения задания:**

Занимающиеся (юноши, девушки) самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

В основной части занятия выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 40 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5,6].

## **1.2. Совершенствование быстроты в беге.**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятий:** совершенствование физического качества - быстрота.

**Задачи занятий:** совершенствование быстроты в беге.

#### **Структура занятия:**

**1. Подготовительная часть – 15-20 минут.**

**2. Основная часть - упражнения по выбору:**

*- Упражнения для развития стартовой скорости.*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта

*- Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

*-Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.*

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

3. Заключительная часть – 5-10 минут.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Занимающиеся самостоятельно подбирают физические упражнения для подготовительной и заключительной части занятия, для основной части выбирают из предложенных выше. Следует обратить внимание, что при выборе средств, необходимо учитывать свою физическую подготовленность, а также состояние здоровья.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная литература [№ 2, 3], дополнительная литература [№ 3,4,5,6].

**Амбарцумян Рима Агасовна**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Дисциплина «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»**

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-44,3с-32,4с-38,5с-16,6с-16,7с-16)