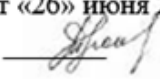


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Пермский филиал)**

Рассмотрено на заседании ПЦК «Общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин»

Протокол № 11 от «26» июня 2024 г.

Зав. ПЦК, к. п. н.  М. Л. Катаева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**для специальностей: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»**

Пермь, 2024

Организация – разработчик: Пермский филиал Финуниверситета

Разработчик(и): Пермский филиал Финуниверситета преподаватель,  
С.В.Румянцева

Одобрено Научно-методическим советом колледжа  
Протокол № 1 (49) от «26» октября 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению заданий в дистанционном формате по учебной дисциплине Физическая культура разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом специальностей: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», 38.02.02 «Страховое дело», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и предназначены для оказания помощи студентам очной формы обучения.

Задания в дистанционном формате по учебной дисциплине Физическая культура проводятся с целью:

- формирования общих и профессиональных компетенций;
- готовности и способности к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- умения управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов;
- умения выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий как в профессиональной деятельности, так и в быту;
- умения определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации;
- использования различных источников информации, в том числе электронных библиотек, умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, в том числе из сети Интернет;
- использования готовых прикладных компьютерных программ;
- владения способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;
- возможности пройти учебную дисциплину Физическая культура студентам, которые относятся к специальной медицинской группе (СМГ) или временно освобожденных, на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.
- ликвидации задолженностей учащихся, которые не посещали занятия по физической культуре.

Основные задачи учебной дисциплины Физическая культура:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений,

вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

В методических рекомендациях содержатся материалы, необходимые студентам для освоения учебной дисциплины Физическая культура и применения его на практике, повышения уровня формирования знаний и умений обучающихся.

### **Раздел «Спортивные игры»**

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Спортивные игры позволяют улучшать профессиональную двигательную подготовку; укреплять здоровье; развивать координационные способности, ориентацию в пространстве, скорость реакции; совершенствовать дифференцировки (пространственные, временные и силовые); увеличивать двигательную активность, силовую скоростную выносливость, взрывную силу; развивать такие личностные качества, как восприятие, внимание, память, воображение, а также согласованность групповых взаимодействий, способность быстро принимать решения; воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то и выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором

является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях начального и среднего профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, элементы гандбола; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются футбол, настольный теннис, бадминтон, теннис и др.

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания.

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

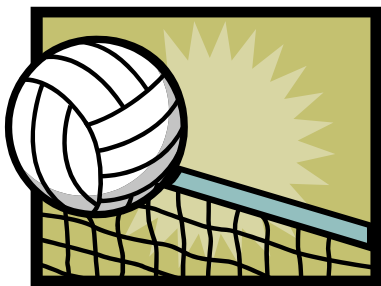
Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры – характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

### **Задания к разделу «Спортивные игры»**

1. Перечислите названия спортивных игр, которые включены в:
  - Летние Олимпийские игры \_\_\_\_\_
  - Зимние Олимпийские игры \_\_\_\_\_
2. Составьте кроссворд по данной теме (можно использовать термины, относящиеся к теме «Спортивные игры», фамилии спортсменов. Не менее 20 слов).

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 1, 2, 6, 7



Современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Однако волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6 х 6), игра неполными составами (5 х 5; 4 х 4; 3 х 3; 2 х 2; 1 х 1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча, через сетку (пионербол), мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол на роликах, волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу), теннисбол.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программу по физической культуре.

1895 Уильям Дж. Морган инструктор Ассоциации молодых христиан (YMCA, Holyoke, Mass.) – религия колыбель современной цивилизации)) решил смешать элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола для того, чтобы создать новую игру для своих друзей-бизнесменов, которая была бы менее контактной, нежели баскетбол. Он и создал игру волейбол (в то время она называлась mintonette. Морган позаимствовал сетку из тенниса и установил ее на высоте приблизительно 196 см от пола, так чтобы сетка была чуть выше головы человека среднего по тем временам роста.

Во время демонстрации игры кто-то обратил внимание Моргана, что игроки перебрасывают (to volley) мяч взад и вперед над сеткой и возможно «Волейбол» (volleyball), было бы самым подходящим названием для этого спорта. 7 июля 1896 г. в Колледже г. Спрингфилда была сыграна первая игра в волейбол. В 1900 для игры был создан специальный мяч до этого играли, должно быть, баскетбольным-мотобольным.

Допускались, к примеру, многократные, следующие друг за другом касания мяча одним спортсменом (ведение мяча), в ходе игры использовались стены зала (игра со «стеной»), а также участвовало большее число игроков.

Сетка укреплялась всего лишь на высоте 6 футов (1,83 м). Существующие в настоящее время правила были в основном сформулированы приблизительно к 1920г.

К этому времени игра распространилась по всему американскому континенту (Центральная и Южная Америка), в Азии (в первую очередь в Восточной Азии) и в Европе (сначала во Франции, Италии, России). В



Восточной Азии эпизодически развивались свои формы игры, которые, основываясь на других правилах, располагали иными тактическими возможностями. Широкое распространение получил, так называемый, пляжный волейбол.

Широкое распространение волейбол получил в Советском Союзе до начала второй мировой войны. В этот период времени он был известен в Германии под названием «флюгбалль» – «летающий мяч», однако он вряд ли получил распространение как спортивная игра.

Международная федерация волейбола (ФИВБ) была создана в 1947 г. Она относится к самым многочисленным международным спортивным союзам. С 1949 г. ФИВБ осуществляет контроль над проведением чемпионатов мира, чемпионатов континентов и международных кубковых соревнований (соревнований на Кубок мира с 1965 г.).

Европейская конфедерация волейбола ведает с 1960 г. организацией соревнований на Кубок Европы. С 1957 г. волейбол стал олимпийским видом спорта.

Волейбол пришел в Пермь гораздо позже других популярных игровых видов спорта, но это не помешало ему вливаться в спортивную жизнь города. Первой волейбольной командой Перми считается клуб «Прикамье».

Советский и российский мужской волейбольный клуб из Перми. Основан в 1983 году, также носил названия «Луч», СКИФ-«Амкар», «Амкар», «Уралсвязьинформ». Высшее достижение - 6-е место в чемпионате России. Финалист Кубка России. Расформирован в 2017 году.

Страница истории пермского волейбола с тех пор оставалась пустой почти год, пока осенью 2018 года не было объявлено о создании нового волейбольного клуба «Кама». Датой создания команды выступает 1 октября 2018 года, когда объединенная сборная собралась в спорткомплексе «Энергия» для переговоров о планах деятельности и развития клуба.

1. Впишите в таблицу ответы:

|    | Вопрос                                                                                                       | Ответ |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Размеры волейбольной площадки?                                                                               |       |
| 2  | Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды?                           |       |
| 3  | Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. I)?                                         |       |
| 4  | Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. II)?                                        |       |
| 5  | Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. III)?    |       |
| 6  | Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. IV)?              |       |
| 7  | Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. V)?                                               |       |
| 8  | Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. VI)?                                                           |       |
| 9  | Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...                                             |       |
| 10 | Какой подачи не существует? а)Одной рукой снизу, б)Двумя руками снизу, в)Верхней прямой, г) Верхней боковой. |       |



Рис. I

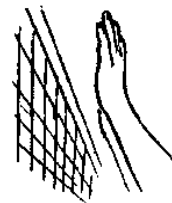


Рис. II

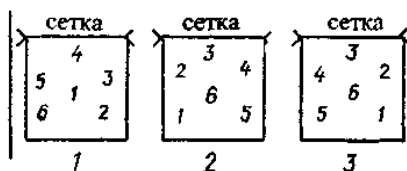


Рис. III

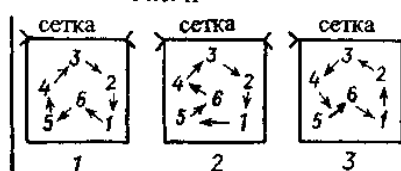


Рис. IV

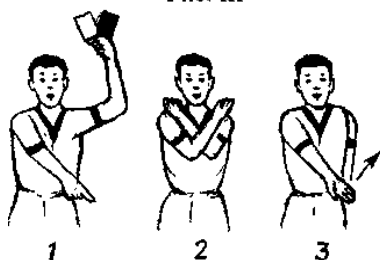


Рис. V

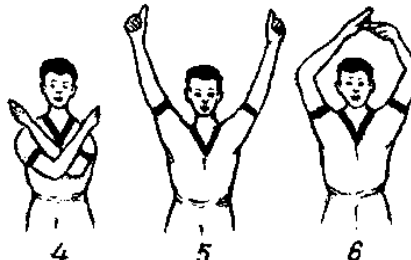


Рис. VI

2. Составьте кроссворд по данной теме (можно использовать термины, относящиеся к теме «Волейбол», фамилии спортсменов. Не менее 20 слов).

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 1, 3, 6, 7

Тема 2.2. «Баскетбол»



*Баскетбол:* ведение мяча, передача его различными приемами и способами одной или двумя руками; скрытые передачи, ловля мяча одной или двумя руками, броски по кольцу; прыжки; бег в сочетании с рывками, остановками, поворотами; постоянное наблюдение за коллегами по команде и соперниками. На занятиях по баскетболу студенты совершенствуют вестибулярный и зрительный анализаторы, а также распределение, переключение

и объем внимания. У них формируется тонкая двигательная координация мышц рук и пальцев.

Идея бросать мяч в кольцо или корзину родилась очень давно. Подобные игры были знакомы еще норманнам, жившим более 1000 лет тому назад, а также народам Средней и Южной Америки (майя, ацтекам, инкам, жителям Флориды).

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США доктором Дж. Найсмитом (1861-1939 гг.) в 1891 г. Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола.

В Европе баскетбол начал распространяться с 1920 г., когда эту игру приняли французы, русские, поляки, чехи и позднее – жители прибалтийских республик. В 30-е гг. баскетбол распространился уже по всей Европе.

После второй мировой войны баскетбол получил большое развитие в СССР и странах социализма, которые достигли в этом виде спорта мировых вершин.

Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА) была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин; чемпионаты Европы – каждые 2 года с 1935 г. для мужчин и с 1938 г. для женщин.

С 1936 г. баскетбол является олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. – для женщин.

С 1958 г. для мужчин и с 1959 г. для женщин ежегодно проводятся соревнования по баскетболу на Кубок Европы. Кроме того, с 1967 г. у мужчин проводятся соревнования на Кубок обладателей кубков.

В Перми в 1923 году на открытии летнего спортивного сезона всеобуча встретились мужские команды рабфака и яхт-клуба. Сыграли между собой и две женские команды яхт-клуба. А в июле 1924 году состоялась окружная олимпиада, где в баскетбол играли команды Нытвы, Очера, Чусового, Чермоза, Лысьвы и пермских железнодорожников. Как у мужчин, так и у женщин обладателями первого приза стали команды Перми.

В сентябре 1926 года состоялось первенство учебных заведений Перми. Первого места добились баскетболисты университета.

В 1928 году в Перми был сыгран международный матч против делегации французских рабочих. И у мужчин, и у женщин победу одержали пермяки. После этого популярность игры в городе и области только росла.

На протяжении многих лет ведущей командой считался коллектив «Динамо». Женская команда этого спортобщества в 1963 году на Спартакиаде РСФСР вошла в десятку сильнейших команд страны, предварительно победив в первенстве Урала.

Но настоящая популярность этой игры датируется 90-ми годами. 16 июня 1995 года в Перми создается Фонд поддержки игровых видов спорта «Урал-Грейт». Его основателями стали пермские баскетболисты, выступавшие в чемпионате области, - Сергей Кущенко, Владислав Исаев, Александр Антонов и Владимир Мартыненко, которых поддержала Федерация баскетбола Пермской области во главе с ее президентом Леонидом Лихачевым.

Баскетболисты «Урал-Грета» добиваются победы в международных турнирах FIBA:

1998 и 1999 г.г. Турция – 1 место. Команда в международных встречах в турне по США встречаются с сильнейшими студенческими командами и добиваются отличных результатов.

2001 год – команда-чемпион Среднеевропейской лиги (NEBL), участник кубка Евролиги в сезоне 2001-2002 г.г.

«Парма» – российский профессиональный мужской баскетбольный клуб из города Перми, был основан в 2012 году. Выступает в Единой лиге ВТБ и Кубке России. «ПАРМА» стала второй по счёту профессиональной баскетбольной командой в Перми после «Урал-Грейта», который прекратил профессиональную деятельность в 2009 году из-за финансовых проблем.

## **Задания к теме 2.2. «Баскетбол»**

### **1. Впишите в таблицу ответы:**

|    | <b>Вопрос</b>                                                                                           | <b>Ответ</b> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Размеры баскетбольной площадки                                                                          |              |
| 2  | Высота баскетбольной корзины                                                                            |              |
| 3  | Вес мяча (г)                                                                                            |              |
| 4  | Окружность мяча (см):                                                                                   |              |
| 5  | С какого номера начинаются номера у игроков?                                                            |              |
| 6  | Количество игроков в баскетболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды                      |              |
| 7  | Из сколько таймов состоит встреча в баскетболе?                                                         |              |
| 8  | Продолжительность игры в баскетбол?                                                                     |              |
| 9  | Сколько шагов можно делать после ведения мяча?                                                          |              |
| 10 | Один из основных технических приемов баскетбола, второй по важности способ перемещения мяча по площадке |              |

Составьте кроссворд по данной теме (можно использовать термины, относящиеся к теме «Баскетбол», фамилии спортсменов. Не менее 20 слов).

Для выполнения задания воспользуйтесь источниками - 1, 4, 6, 7

## Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2019. – 271с.

Электронные пособия:

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382> — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.

4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодицкий. - Москва: КноРус, 2017.- 256с. URL: <https://book.ru/book/920006> — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодицкий. - Москва: КноРус, 2020.- 256с. URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

6. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> — Текст: электронный.

7. Сайт: <https://rusatletik.ru/pryzhki-v-legkoj-atletike-foto-video.html>

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 9 ред. от 29.07.2017), приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТа Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения», ГОСТа 52872-2012 «Интернет ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению» все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.