

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Максим Александрович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21  
Уникальный программный ключ:  
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **ОУД.06 Физическая культура**

для специальности

#### **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

**Год начала подготовки 2020**

**Самара 2020**

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Требования к результатам освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование результатов освоения учебной дисциплины.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является – дифференцированный зачет во втором семестре и зачет в первом семестре.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

*Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:*

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Содержание дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:*

#### **личностных:**

- **Л1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- **Л2** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **Л3** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- **Л4** приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- **Л5** формирование личностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;

- **Л6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- **Л7** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;

- **Л8** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- **Л9** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;

- **Л10** умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

- **Л11** патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- **Л12** готовность служению Отечеству, его защите.

**метапредметных:**

- **У1** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия ( регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- **У2** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- **У3** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- **У4** готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;

- **У5** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- **У6** умение использовать средства информационных и коммуникаци-

онных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**предметных:**

- **31** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- **32** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- **33** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

- **34** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- **35** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам (темам)

Элемент дисциплины		Текущая аттестация (текущий контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	Результаты освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1.</b>	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	НС,	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12 У1, У2, У3, У4, У5, У6, З1, З2, З3, З4, З5
<b>Тема 1.2.</b>	Легкая атлетика	НС, ПЗ	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12 У1, У2, У3, У4, У5, У6, З1, З2, З3, З4, З5
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Общая физическая подготовка	НС,	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12 У1, У2, У3, У4, У5, У6, З1, З2, З3, З4, З5
<b>Тема 2.2.</b>	Легкая атлетика Спортивные игры	НС, ПЗ	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л9, Л10, Л11, Л12 У1, У2, У3, У4, У5, У6, З1, З2, З3, З4, З5
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>ДЗ ,З</b>	

*Принятые сокращения, З – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет, НС – накопительная система оценивания, Э – экзамен, РЗ – решение задач, ТР – написание и защита творческих работ (устно или с применением информационных технологий) ЛЗ – итоги выполнения и защита лабораторных работ, ПЗ – итоги выполнения и защита практических работ, ПР – проверочная работа, ВСП – выполнение внеаудиторно самостоятельной работы (домашние работы и другие виды работ или заданий), РЗ – решение задач, ЗАЧ – устные или письменный зачет, КПр – выполнение и защита курсового проекта. Для результатов освоения указывают только коды знаний, умений и компетенций*

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

#### 3.1. Текущая аттестация студентов.

##### Критерии оценки

«отлично» - ставится за такие знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение всего объема программного материала;
- выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала.

«хорошо» - ставится, когда:

- студент знает весь изученный материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

«удовлетворительно» - ставится за знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя,
- предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

«неудовлетворительно» - ставится, когда у студента имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена.

#### 3.2 Контрольные нормативы по физической подготовленности студентов

##### Критерии оценки

Вид упражнения	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м ( мин. сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 (мин. сек)	3,20	3,35	4,00			
Бег 2000м (мин. сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30

Бег 3000м (мин. сек)		13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты	500г (м)	-	-	-	21	18	14
	700г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)		4,40	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в длину с места (см)		240	230	223	180	168	160
Подтягивание (раз)		12	10	8	-	-	-
Сгибание разгибание рук (раз)		-	-	-	12	10	8
Марш Бросок	3км (мин)	-	-	-	18	20	22
	5км (мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП							

### 3.3. Практическая работа

#### Критерии оценки практических занятий

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### 3.4 Промежуточная аттестация студентов.

#### Критерии оценки дифференцированного зачета (2 семестр) и зачета (1 семестр)

«отлично» - ставится при правильном ответе на три вопроса из разных разделов;

«хорошо» - ставится при правильном ответе на три вопроса, два из которых из одного раздела;

«удовлетворительно» - ставится при правильном ответе на два вопроса;

«неудовлетворительно» - при отсутствии ответа на вопросы.

#### 4. Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме контрольных мероприятий (*сдача контрольных нормативов*), оценивание фактических результатов обучения студентов осуществляется преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

– учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

– степень усвоения теоретических знаний;

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

– результаты самостоятельной работы.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой междисциплинарного курса.

#### **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**

##### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

#### **Вопросы для устных опросов:**

1. Понятие здорового образа жизни. Формирование мотивации.
2. Режим труда и отдыха
3. Личная гигиена
4. Вредные привычки
5. Какого значения, и какое практическое влияние оказывают физические упражнения на здоровье человека?
6. Есть ли разница в понятиях: физическое развитие и физическая подготовленность?
7. Каково значение утренней гимнастики?
8. Какое место и значение занимает физическая культура в здоровом образе жизни человека?
9. Здоровый образ жизни, что это такое?



## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

### **Тема 2.1 Общая физическая подготовка.**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания:
  - Принципы физического воспитания
  - Методы физического воспитания
  - Основы обучения движениям
  - Воспитание физических качеств
  - Формы занятий физическими упражнениями
  - Учебно-тренировочные занятия
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы Физических упражнений
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спотом

### **5. Задания на практические занятия**

## **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2 Легкая атлетика**

#### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.

**Цель:** Ознакомить с подниманием туловища из положения лёжа и создать у занимающихся представление о технике этого упражнения.

#### **Задание для студентов:**

1. Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер
2. Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)

3. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднятие ног в положение, лежа на спине, поднятие туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).

2. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибания тела (руки за головой или вверх), то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)

3. Упражнения для ягодичных мышц; те же упражнения, но с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).

4. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

Приём норматива: поднятие туловища из положения лежа согласно нормативам.

### **Практическое занятие №2**

**Тема:** Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.

**Цель:** Обучение техники прыжка в «шаге» с ускоренного разбега. Обучение техники прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти беговых шагов. Обучение техники прыжка способом «согнув ноги» с 5-ти, 7-ми шагов разбега.

Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

**Задание для студентов:**

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прием норматива: прыжок в длину с места.

### **Практическое занятие №3**

**Тема:** Выпрыгивание вверх с отягощением.

**Цель:** Воспитывать силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

**Задание для студентов:**

Прием норматива: выпрыгивание вверх с отягощением согласно нормативам.

### **Практическое занятие №4**

**Тема:** Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.

**Цель:** - развитие правильной осанки;

- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- снижение избыточного веса;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

**Задание для студентов:**

Упражнения на мышцы груди.

Упражнение мышц грудной клетки (тренажер для мышц спины)

Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)

Упражнение для мышц спины, живота, ног.

Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.

### **Практическое занятие №5**

**Тема:** Эстафета без предметов.

**Цель:** Ознакомить с эстафетным бегом и создать у занимающихся представление о технике передачи эстафеты.

Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Обучить технике эстафетного бега в целом.

**Задание для студентов:**

1. линейная эстафета (движение до ориентира и обратно с выполнением определенных заданий);
2. встречная эстафета (команда делится пополам и участники становятся на противоположных сторонах площадки);
3. круговая эстафета (участники становятся на этапах и по сигналу пробегают свою дистанцию: 4 x 30 м; 4 x 60 м, 4 x 100 м (без передачи эстафетной палочки);
5. комбинированная эстафета (команда выполняет игровое задание, последовательно переходя от этапа к этапу. Пример: туристическая эстафета, военизированная эстафета, эстафета по гражданской обороне и т.д.).

### **Тема 2.2 Легкая атлетика**

#### **Практическое занятие №6**

**Тема.** Создание правильного представления о технике бега.

**Цели :** обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость – старт, стартового разгона, бега на дистанции.

**Общеразвивающие упражнения:**

- а) ходьба на носках, руки на поясе;
- б) ходьба на пятках, руки за спиной;
- в) ходьба на внешнем своде стопы;
- г) ходьба на внутреннем своде стопы;

- д) ходьба с перекатом с пятки на носок;
  - е) руки вперед, в полуприседе;
  - ж) ходьба в полном приседе;
  - з) прыжки из полного приседа, с продвижением вперед.
- Ходьба, спортивная ходьба, медленный бег.

### **Специально беговые упражнения:**

#### **По диагонали:**

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- шаг подскока вверх, с одной ноги на другую;
- семенящий бег;
- бег с ускорением.

Спортивная ходьба, ходьба.

Восстановление дыхания.

Перестроение в две шеренги.

### **Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):**

1. махи руками;
2. круговые вращения руками;
3. наклоны туловища вперед;
4. поворот туловища в стороны;
5. наклоны туловища вперед к ногам;
6. приседания на месте;
7. разминание стопы;
8. махи ногами;

### **Практическое занятие №7**

**Тема:** ОФП (общефизическая подготовка). Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.

**Цель:** Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.

Обучение технике бега на средние дистанции в целом.

Изучение техники финиширования в беге на короткие и средние дистанции.

Укреплять опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма.

#### **Задание для студентов:**

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Прием норматива: бег 60 м.

### **Практическое занятие №8**

**Тема:** ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.

**Цель:** Изучение техники бега по пересеченной местности

Обучение технике бега по пересеченной местности (в гору, с горы).

Совершенствование техники специально-беговых упражнений.

Развитие общей выносливости (равномерный бег).

#### **Задание для студентов:**

Разминка-комплекс ОРУ на месте, специально-беговые упражнения.  
Бег с горы 2-5 градусов и в гору.

### **Практическое занятие №9**

**Тема:** Развитие быстроты и прыгучести.

**Цель:** Изучение техники развития быстроты и прыгучести.

**Задание для студентов:**

Прыжок вверх с места.

Прыжок в длину с места.

### **Практическое занятие №10**

**Тема:** Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).

**Цель:** Изучение техники прыжка в длину с разбега.

**Задание для студентов:**

Обучение прыжку в длину с разбега.

Прыжки в длину с места, с 2-3 шагов.

Прыжки в длину с разбега с 5-7, 10-13 шагов.

### **Практическое занятие №11**

**Тема:** ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.

**Цель:** Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

**Задание для студентов:**

Задача атлета— достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

### **Практическое занятие №12**

**Тема:** Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.

**Цель:** Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

**Задание для студентов:**

Прием норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **Практическое занятие №13**

**Тема:** Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.

**Цель:** Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

Закрепление техники бегуна, принимающего эстафетную палочку.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники эстафетного бега.

**Задание для студентов:**

Круговая эстафета (участники становятся на этапах и по сигналу пробегают свою дистанцию: 4 x 30 м; 4 x 60 м, 4 x 100 м (с передачей эстафетной палочки)).

#### **Практическое занятие №14**

**Тема:** Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок

**Цель:** Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

**Задание для студентов:**

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях первого уровня - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м .

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Прием норматива: бег 100 м.

#### **Практическое занятие №15**

**Тема:** Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

**Цель:** способствовать развитию координации движений и гибкости посредством специальных упражнений.

**Задание для студентов:**

1. Упражнение для развития гибкости

Работа в парах, партнёр помогает наклониться и удержать положение наклона

Упр№1 И.п.- сед ноги вместе

Упр№2И.п.- сед ноги врозь

2.Акробатические упражнения

Упр№1перекаты в группировке

Упр№2 стойка на лопатках

Упр№3 кувырок вперёд

### **Практическое занятие №16**

**Тема:** Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

**Цель:** обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость – старт, стартового разгона, бега на дистанции.

**Задание для студентов:**

бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции (от 3000 - 10000 м);

бег на время (от 3000 - 10000 м).

### **Практическое занятие №17**

**Тема:** Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.

**Цель:** Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на выносливость.

**Задание для студентов:**

Соревнования в беге на выносливость (на 500, 1000, 1500, 2000 и 3000м) проводятся на беговой дорожке стадиона или (на соревнованиях 3 уровня) на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.

1. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м до 20 участников в беге на 2000-3000 м).

2. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь ( т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние , исключающее помеху).

6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

Прием норматива: бег девушки -2000 м, юноши -3000м.

### **Практическое занятие №18**

**Тема:** Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике

**Цель:** Ознакомить учащихся с основными правилами проведения и организации соревнований по лёгкой атлетике.

Укреплять опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма.

**Задание для студентов:**

Для четкой классификации легкоатлетических упражнений их объединяют в 5 групп по сущности упражнений, каждая из которых имеет свои виды и разновидности:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег. На короткие дистанции, на средние, длинные, марафонский, с барьерами, эстафетный.
3. Прыжки. В высоту, в длину, тройной, с шестом.
4. Метания. Толкание ядра, метание копья, диска, молота.
5. Многоборья. Троеборье, семиборье, десятиборье.

По целевым установкам, где определяющим является:

- а) скорость передвижения спортсмена.
- б) дальность и высота полета спортсмена.
- в) дальность полета спортивного снаряда.

По качествам, определяющим результативность упражнений:

- а) скоростно-силовые виды;
- б) виды, связанные с проявлением выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя различные виды легкоатлетических упражнений

### **Практическое занятие №19**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции

**Цель:** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Задание для студентов:**

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях первого уровня - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м .

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Прием норматива: бег 30 м.

### **Практическое занятие №20**

**Тема:** Техника бега на средние дистанции

**Цель:** Совершенствование техники бега на средние дистанции.

**Задание для студентов:**



Соревнования в беге на средние дистанции (на 500м) проводятся на беговой дорожке стадиона.

1. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м).
2. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.
3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.
4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.
5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь ( т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние , исключающее помеху).
6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

Прием норматива: бег 500 м.

### **Практическое занятие №21**

**Тема:** Техника бега по прямой. Низкий старт.

**Цель:** Научить основам техники правильного бега.

**Задание для студентов:**

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.

### **Практическое занятие №22**

**Тема:** Обучение технике бега по прямой.

**Цель:** Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).

Научить технике высокого старта.

**Задание для студентов:**

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

На начальном этапе обучения учащиеся еще плохо понимают детали техники правильного бега. Поэтому объяснение должно сводиться к названию конкретного двигательного действия и к тому, как его нужно выполнить.

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. И. п. — стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.

4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).

5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).

6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.

7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Методическая последовательность обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

2. Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.

3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

4. И.п.— стойка в широком шаге с наклоном вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед

ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

5. Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

## **Практическое занятие №23**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.

**Цель:** Научить основам техники правильного бега на короткие дистанции с низкого старта.

**Задание для студентов:**

старт и выход со старта  
стартовое ускорение  
бег по дистанции  
финиш  
Обучить учащихся ритму разбега.  
Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

### **Тема 2.2 Легкая атлетика. Спортивные игры**

#### **Практическое занятие №24**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции со среднего старта.

**Цель:** Научить основам техники правильного бега на короткие дистанции со среднего старта.

**Задание для студентов:**

старт и выход со старта  
стартовое ускорение  
бег по дистанции  
финиш  
Обучить учащихся ритму разбега.  
Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.

#### **Практическое занятие №25**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.

**Цель:** Научить основам техники правильного бега на короткие дистанции с высокого старта.

**Задание для студентов:**

старт и выход со старта  
стартовое ускорение  
бег по дистанции  
финиш  
Обучить учащихся ритму разбега.  
Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.

#### **Практическое занятие №26**

**Тема:** Обучение техники прыжка в длину с места.

**Цель:** Научить основам техники прыжка в длину с места.

**Задание для студентов:**

Разбег, отталкивание, полётная фаза, приземление.

#### **Практическое занятие №27**

**Тема:** Совершенствование прыжка в длину с места.

**Цель:** Совершенствовать технику прыжка в длину с места.

**Задание для студентов:**

Совершенствовать технику разбега, отталкивания, полётной фазы, приземление.

**Практическое занятие №28**

**Тема:** Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.

**Цель:** Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений.

**Задание для студентов:**

1. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.
2. Бег по прямой со входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.
3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.
4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

**Тема 2.3 Спортивные игры****Волейбол****Практическое занятие №29**

Правила игры. Общие правила. Поддача.

**Практическое занятие №30**

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

**Практическое занятие №31**

Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.

**Практическое занятие №32**

Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;

**Практическое занятие №33**

Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.

**Практическое занятие №34**

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.

**Практическое занятие №35**

Отбивание мяча подброшенного партнером.

**Практическое занятие №36**

Поддача мяча. Нижняя прямая. Поддача в стенку, поддача через сетку из-за лицевой линии, поддача нижняя боковая.

**Практическое занятие №37**

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов

разбега, удар кистью по мячу).

### **Практическое занятие №38**

Правила и организация соревнований по волейболу.

**Цель:** Обучение навыкам и совершенствование техники игры в волейбол

#### **Задание для студентов:**

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин -- 2,43 м, для женщин -- 2,24 м.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры -- атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

#### **1. Подача**

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

#### **2. Приём подачи**

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обработать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антенна-

ми, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

### **3. Защита (приём атаки)**

Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите.

Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

### **4. Атака**

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отгалкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).

### **6. Блокирование**

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил.

Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

### **7. Либеро**

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не мо-

гут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков.

Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

## **8. Регламент**

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

## **9. Нарушения правил**

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

### При подаче:

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- Касание антенны мячом.
- Совершил подачу до свистка судьи.

### При розыгрыше:

- Сделано более трёх касаний.
- Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Касание антенны мячом при ударе.
- Переход центральной линии.

### Регламент:

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

## **10. Изменения в правилах**

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую

половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен. В 2013 году вводится ряд новых изменений, согласно которым наказание игрока жёлтой карточкой не будет сопровождаться проигрышем очка. Также предусмотрено изменение требований к приёму подачи сверху. Прием контрольных нормативов.

## **Баскетбол**

### **Практическое занятие №39**

Броски, ведение мяча, выбивание мяча.

### **Практическое занятие №40**

Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.

### **Практическое занятие №41**

Ловля и передачи мяча одной двумя руками.

### **Практическое занятие №42**

Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.

### **Практическое занятие №43**

Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.

### **Практическое занятие №44**

Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.

### **Практическое занятие №45**

Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.

**Цель:** Обучение технике игры в баскетбол.

**Задание для студентов:**

#### **1. История баскетбола**

Баскетбол (англ. basket-корзина, ball-мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве.

Скромный преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, по имени Джеймс Нейсмит. Нашел выход, как можно разнообразить уроки физкультуры в колледже. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock».

Вполне прагматично названная «баскетбол» игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причём



исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

## **2. Правила игры**

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

## **3. Оборудование для игры в баскетбол**

### **Игровая площадка**

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

### **Корзина**

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита

верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом:

они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см;

сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу;

верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

### **Щит**

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плос-

кости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

### **Мяч**

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала.

Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча.

Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см.

Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

### **4. Нарушения**

**аут** - мяч уходит за пределы игровой площадки;

**пробежка-игрок**, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

**три секунды** - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

**пять секунд** — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

**восемь секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

**24 секунды** - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

**плотноопекаемый игрок** - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

### **5. Фолы**

**Фол** - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

**персональный** - фол, вследствие персонального контакта.

**технический фол** - фол, не вызванный контактом с соперником.

**неспортивный** - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

**дисквалифицирующий фол** - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

### **Наказание за Фол**

Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) Если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) В противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) Если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) Если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

### **Неспортивный фол**

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

### **Дисквалифицирующий фол**

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

**Технический фол** — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

## **6. Основные элементы игры**

1) **Жесты судей:**

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть
2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть
3. Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх
4. Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх
5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком
2. Остановка времени для фолла. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) **Дриблинг**: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока,

ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

3) **Передача:** Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который пронесется рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выпол-

нения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

4) **Подбор.** Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

5) **Перехват.** В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

б) **Блокшот** – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Прием контрольных нормативов.

## **Футбол**

### **Практическое занятие №46**

Ведение мяча.

### **Практическое занятие №47**

Жонглирование мячом.

### **Практическое занятие №48**

Остановки мяча.

### **Практическое занятие №49**

Передачи мяча.

### Практическое занятие №50

Удары по мячу.

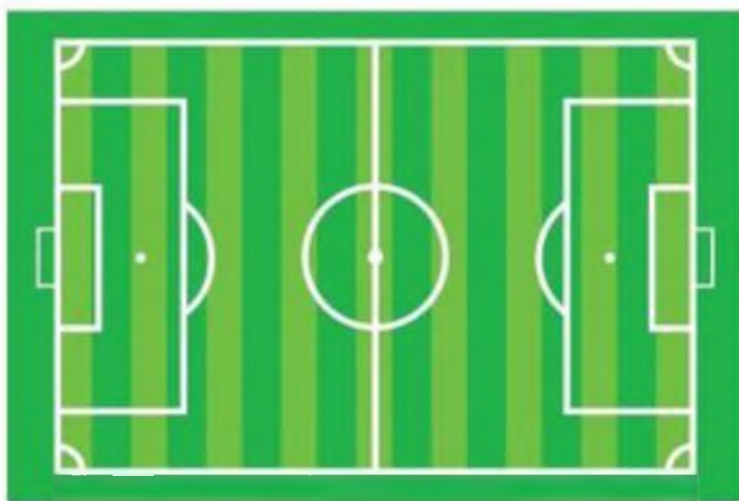
### Практическое занятие №51

Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.

**Цель:** Обучение технике игры в футбол.

**Задание для студентов:**

**Футбольные правила** — правила игры в футбол, согласно которым проходят соревнования.



Последняя редакция правил (26 февраля 2005 года) состоит из 17 пунктов:

1. Поле для игры.
2. Мяч.
3. Число игроков.
4. Экипировка игроков.
5. Судья.
6. Помощники судьи.
7. Продолжительность игры.
8. Начало и возобновление игры.
9. Мяч в игре и не в игре.
10. Определение взятия ворот.
11. Положение «Вне игры».
12. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков.
13. Штрафной и свободный удары.
14. 11-метровый удар (Пенальти).
15. Вбрасывание мяча.
16. Удар от ворот.
17. Угловой удар.



## **1. Поле для игры**

Поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника. Играют на траве или искусственном покрытии. Свойства искусственного газона с каждым годом (с каждым «поколением») все больше приближаются к свойствам натуральной травы.

Длина поля: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов).

Ширина поля: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов).

При проведении международных матчей длина поля должна быть 100—110 метров (110—120 ярдов), а ширина — 64-75 метров (70-80 ярдов).

Рекомендуемые значения: Длина 105 метров, Ширина 68 метров.

**Разметка поля** делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); ширина линии входит в площадь, которую она ограничивает. Линии вдоль длинных сторон поля называются боковыми линиями; линии вдоль коротких сторон — линиями ворот.

Поле делится на две половины с помощью средней линии. Посередине средней линии делается отметка центра поля, вокруг которой проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). Мяч ставится на точку центра поля в начале таймов и после каждого забитого гола (за исключением серии пенальти). В момент введения мяча в игру с центра поля внутри окружности могут находиться два игрока команды, владеющей мячом, и ни одного — из команды соперника.

### **Площадь ворот**

На каждой половине поля размечается Площадь ворот. Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот.

Вратаря нельзя толкать в пределах его площади ворот.

В футболе площадь ворот часто называют вратарской площадкой, однако, официально в футболе этот термин нигде не употребляется, в то время как в других видах спорта, например, во флорболе, понятия «площадь ворот» и «вратарская площадка» означают разные вещи.

### **Штрафная площадь**

На каждой половине поля размечается Штрафная площадь — зона, в которой вратарь может играть руками, а команда, совершившая в своей штрафной площади нарушение, наказываемое в другой части поля штрафным ударом, наказывается пенальти.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносят 11-метровую отметку.

За пределами штрафной площади проводят дугу штрафной площади с радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой совпадает с 11-метровой отметкой. Эта линия помогает судье правильно расположить игроков во время пробития

пенальти (все игроки кроме того кто бьет, должны находиться на расстоянии не ближе 9,15 м от 11-метровой отметки).

### **Флажки**

В углах поля устанавливаются флажки, на флагштоках высотой не менее 1,5 метра, не имеющих заострений. Там же размечается четверть окружности, радиусом 1 метр — угловой сектор, в котором должен находиться мяч при подаче углового. Флажки можно установить на обоих концах средней линии, на расстоянии не менее 1 метра.

### **Ворота**

По футбольным правилам ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, соединённых горизонтальной перекладиной, находящихся на равном расстоянии от угловых флажков. Запрещается применять вместо перекладины верёвку.

Расстояние между стойками — 7,32 м (8 ярдов), а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли — 2,44 м (8 футов).

Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины должны быть одинаковы и не превышать 12 см (5 дюймов). Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами должна прикрепляться сетка, которая должна быть надёжно закреплена и расположена так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета.

Ворота должны быть надёжно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию.

### **Дополнительные зоны**

Техническая зона — отмеченное место за пределами поля, в непосредственной близости от него, в которой во время матча должны располагаться тренеры и запасные игроки команды.

## **2. Футбольный мяч**

Мяч — в футболе, предмет сферической формы, является основным объектом игры.

### **Качество и параметры:**

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала;
- имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов). Стандартный размер мяча 5 (англ. Size 5);
- на момент начала матча весит не более 450 г (16 унций) и не менее 410 г (14 унций). Вес указывается для сухого мяча;
- имеет давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600—1100 г/кв. см) на уровне моря (от 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм);

### **Замена повреждённого мяча**

Если мяч лопнул или получил повреждение во время игры — игра останавливается. Возобновляется она запасным мячом с розыгрыша «спорного мяча» в том месте, где тот пришёл в негодное состояние. Если мяч лопается или получает повреждение в момент, когда он не был в игре — при начальном ударе, ударе от ворот, угловом, штрафном, свободном ударе, ударе с 11-

метровой отметки или вбрасывании, игра возобновляется запасным мячом как обычно.

Мяч может быть заменён во время игры только по указанию судьи.

### **Конструкция**

Большинство современных мячей состоит из 32 водонепроницаемых кусочков кожи или пластика. 12 из них — пятиугольники, 20 — шестиугольники. Конструкция этих 32 многоугольников называется усечённый икосаэдр, только мяч имеет более сферическую форму за счёт давления воздуха, закачанного внутрь. Первый такой мяч был произведён в Дании в 1950 году фирмой Select и получил в Европе широкое распространение. Всемирно стал употребляться после чемпионата мира 1970 года, на котором были такие мячи, произведённые фирмой Адидас.

До этого употреблялся мяч, состоящий из 18 продолговатых частей и шнуровкой, по устройству похожий на современные волейбольные мячи. Эта конструкция достаточно распространена и до сих пор.

### **Расцветка**

Старые мячи были монохромными, коричневыми, затем белыми. Впоследствии, для удобства трансляций на чёрно-белые телевизоры, появился мяч с чёрными пятиугольниками/белыми шестиугольниками. Эта расцветка стала стандартом для мячей и символики в принципе. Существуют и другие мячи, например «Total 90 Аegow» от Nike, на который нанесены кольца, чтобы вратарю было проще определять вращение мяча. В матчах, проходящих на заснеженном поле или во время снегопада, применяются мячи яркой расцветки, преимущественно оранжевой.

По решению ФИФА на официальных играх любые эмблемы или реклама на мячах запрещены, кроме следующих:

1. соревнования или организатора соревнования;
2. компании — изготовителя мяча;
3. знаки допуска мяча.

## **3. Число игроков**

Футбольный матч играется двумя командами, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков, один из которых вратарь. Минимальное количество игроков устанавливается регламентом соревнований, обычно это 7 игроков.

### **Максимальное количество замен**

- В матчах, проводимых ФИФА или национальными конфедерациями, максимальное количество замен равняется трём. Количество запасных игроков определяется регламентом соревнования и находится в пределах от 3 до 7.
- В матчах национальных лиг максимальное количество замен может быть увеличено до шести.
- В остальных матчах по договорённости может применяться и большее количество замен. В этом случае судья матча должен быть предупреждён о данной договорённости. Если судья не предупреждён, или договориться не удалось, тогда максимальное число замен равно трём. В любом случае, имена

запасных игроков должны быть определены перед началом матча и список подан судье. Игроку не разрешается выходить на поле, если он не записан запасным.

### **Процедура замены**

- Судья должен быть предупреждён о замене.
- Замена разрешается только у средней линии поля и только во время остановки игры.
- Заменяемый выходит с поля. Запасной игрок по сигналу судьи входит на поле. С этого момента он считается игроком, а заменяемый перестаёт быть им.
- Заменённому игроку запрещается снова выходить на поле. Все игроки, в том числе запасные, обязаны подчиняться судье.

### **Замена вратаря**

По правилам футбола, любой игрок может поменяться местами с вратарём. Для этого надо только предупредить судью. Смена вратаря допускается только во время остановки игры.

### **Нарушения**

Если запасной игрок входит на поле без разрешения, игра останавливается, запасной штрафуются жёлтой карточкой и удаляется с поля. Игра продолжается розыгрышем «спорного мяча» с того места, где мяч находился во время замены.

При несанкционированной смене вратаря игра продолжается. Когда мяч в следующий раз выйдет из игры, оба игрока штрафуются жёлтой карточкой. За любое нарушение этого правила соответствующий игрок получает предупреждение с показом ему жёлтой карточки.

### **Продолжение игры**

Если матч остановлен судьёй за нарушение, игра продолжается свободным ударом ненарушившей команды с того места, где находился мяч во время нарушения.

### **Удалённые игроки основного состава и запасные**

Если игрок был удалён до начального удара, его можно заменить только одним из заявленных запасных. Замена в протоколе матча запасных запрещена — ни до начального удара, ни после него.

### **Приказы тренера**

По решению 2 IFAB, тренер в любой момент может отдавать игрокам тактические указания (разумеется, не выходя на поле). После этого он должен вернуться на своё место. Если на стадионе размечена техническая зона, тренер обязан не покидать её. Тренер должен вести себя в рамках приличия.

## **4. Футбольная форма**

Экипировка игроков определяет, в какой экипировке игроки могут выходить на поле.

### **Обязательные элементы экипировки**

- Рубашка или футболка, обязательно с рукавами. Для полевых игроков единого цветового решения.

- Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.
- Гетры.
- Щитки.
- Бутсы.

Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. Они должны быть сделаны из подходящего материала (пластмасса, резина) и должны обеспечивать достаточную степень защиты.

### **Экипировка вратаря**

По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей.

### **Дополнительная экипировка**

Разрешается дополнительная экипировка при условии, что она безопасна для самого игрока и для остальных: повязки, налокотники, наколенники. Вратари всегда носят перчатки (хотя нет правил, которые запрещают делать это полевым игрокам). Разрешено носить очки для корректировки зрения и защиты от солнца или прожекторов (при условии, что они не упадут и никого не ранят).

### **Запрещённая экипировка**

Игроки не могут надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для него или для других игроков (включая ювелирные изделия).

Ювелирные изделия и часы безусловно запрещены. Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Также запрещены кожаные и резиновые ремни и ленты.

Запрещено показывать спрятанные под футболкой лозунги или рекламу. За это игрок штрафует организатором соревнования.

### **Наказания за нарушения**

Игру останавливать не обязательно. Как только мяч оказывается вне игры, игрок выходит с поля и исправляет экипировку. Как только мяч опять оказывается вне игры, судья проверяет экипировку и разрешает (или не разрешает) войти на поле. Если игрок заходит на поле без разрешения судьи, ему показывается жёлтая карточка.

После вынесения предупреждения игра возобновляется свободным ударом в пользу противоположной команды.

### **Запасные игроки**

Проверка правильности экипировки игроков, выходящих на замену, входит в обязанности резервного арбитра. Запасные игроки, не участвующие в матче, должны находиться в тренировочной форме, отличающейся от футболистов в поле.

### **Судейский состав**

Главный судья, его помощники и резервный судья надевают экипировку, отличающую их по цвету от игроков обеих команд. Обычно используются чёрный или жёлтый цвета. Футболка главного судьи имеет карман, для блокнота и карточек.

## **5. Футбольный судья**

**Футбольный судья** - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

### **Обязанности футбольного судьи**

Футбольный судья обязан:

- контролировать соблюдение правил игры;
- контролировать ход матча, следить за временем игры;
- обеспечить соответствие используемых мячей требованиям Правила 2;
- обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4;
- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- обеспечить отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

### **Права футбольного судьи**

Судья имеет право:

- советоваться по ходу матча с помощниками и, там где необходимо, с резервным судьей;
- остановить, временно прервать или прекратить совсем матч при нарушении правил;
- остановить, временно прервать или прекратить совсем матч при посторонних вмешательствах;
- остановить матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечить его уход/вынос за пределы поля;
- продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (например остаётся с мячом), и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались;
- принимать меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон.

### **Решения судьи**

Решения судьи являются окончательными и во время игры не пересматриваются. Он сам может изменить решение, если ещё не возобновил игру.

Для подачи жалоб на действия судей существует регламент соревнования и специальные комитеты, рассматривающие данные вопросы.

## **6. Помощники судьи**

Помощники судьи (судьи на линиях) помогают основному судье (арбитру) судить матч.

### **Форма и экипировка**

Форма судей на линиях похожа на форму арбитра. В руке судья на линии держит флаг, которым он отдаёт сигналы.

### **Обязанности**

На каждый матч назначаются два помощника судьи, которые обычно располагаются на боковых линиях поля. Типичные обязанности судьи на линии:

- Фиксировать выход мяча за пределы поля. Назначать вбрасывание, удар от ворот, угловой удар.
- Фиксировать положение вне игры.
- Фиксировать нарушения правил за пределами поля зрения основного судьи.
- При пробивании пенальти определять, начал ли вратарь двигаться вперёд раньше удара.
- Помогать судье в проведении замен.

Полный список обязанностей каждого из судей на линии определяет главный судья.

Обычно судьи на линиях не выходят на поле. Однако в исключительных ситуациях (например, при проведении пенальти) они это могут делать.

## **7. Продолжительность матча**

### **Игровое время**

Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования.

### **Добавочное время**

В конце каждого тайма главный судья добавляет к времени тайма время, ушедшее на замены, вмешательство врачей, умышленное затягивание игры и т. д. Заявленная длительность добавочного времени сообщается резервным арбитром и составляет целое число минут. Не существует строгих правил о расчете длительности: арбитр назначает ее «на глаз» и может по своему усмотрению продлить игру — например, в случае задержек в течение добавленного времени.

На проведение пенальти, назначенного в конце тайма, выделяется дополнительное время.

Не доигранные матчи переигрываются.

### **Овертайм**

Регламент соревнований может требовать дополнительное время для разрешения ничьих. Если это дружеский матч, то добавочного времени нет.

### **Основное время**

Этот неофициальный термин не имеет четкого определения и обычно означает все прошедшее время игры до последнего на текущий момент отрезка «добавленного» времени — будь то добавочное время тайма или время, добавленное для разрешения ничьей. Не включает овертайм, используется чаще всего букмекерами.

## **8. Начало и возобновление игры**

### **Жеребьёвка**

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

### **Начальный удар**

Начальный удар выполняется:

- в начале любого тайма, основного или дополнительного;
- после забитого гола той командой, в чьи ворота был забит гол.

Команды занимают места на своей половине каждая, при этом команда, не производящая удар — за пределами центрального круга. Мяч неподвижно лежит в центре поля. По сигналу судьи игрок бьёт по мячу вперёд, и игра начинается. При этом ударивший не может касаться мяча, пока его не коснётся другой игрок.

### **Штрафы**

За повторное касание соперникам предоставляется свободный удар.

За остальные нарушения начальный удар переигрывается.

### **Спорный мяч**

При остановке, не предусмотренной правилами, (лопнувший мяч, болельщик, вышедший на поле, и т. д.) разыгрывается спорный мяч. Для этого судья вбрасывает мяч в том месте, где он находился в момент остановки. Игра возобновляется, когда мяч падает на землю.

Если кто-то ударяет по мячу до того, как мяч упал, спорный мяч переигрывается. Переигрывается он и в том случае, когда мяч выходит за пределы поля, но ни один игрок его не коснулся.

Если остановка произошла на вратарской площадке, спорный мяч разыгрывается на передней линии площадки, в точке, ближайшей к месту остановки.

### **Мяч во вратарской площадке**

Также правило 8 описывает две ситуации, не связанные с начальным ударом и «спорным мячом».

Штрафной или свободный удар, разыгрываемый из своей вратарской площадки, может разыгрываться из любой её точки. Свободный удар, разыгрываемый из вратарской площадки противника, разыгрывается с её передней линии, из точки, ближайшей к месту нарушения.



## **9. Мяч в игре и вне игры**

По правилу 9 **правил футбола**, мяч считается «вышедшим из игры», если он целиком выходит за пределы поля, или игра остановлена судьёй.

Если мяч отлетел от ворот, углового флажка, судьи или помощника судьи и остался на поле, считается, что он в игре.

Мяч вводится в игру:

- начальным ударом;
- ударом от ворот;
- вбрасыванием;
- угловым ударом;
- штрафным или свободным ударом (во всех этих случаях мяч входит в игру сразу после удара);
- розыгрышем спорного мяча (мяч входит в игру, как только падает на землю).

## **10. Определение взятия ворот**

Правило 10 **футбольных правил** определяет, как ведётся счёт матча и что считается голом.

### **Определение гола**

Голом является ситуация, когда мяч целиком пересёк линию ворот, расположенную между стойками и под перекладиной, и при этом команда, забившая гол, не нарушила правила. О такой ситуации говорят также «мяч забит в ворота».

Взятие ворот не засчитывается, если:

- До того, как мяч пересек линию ворот, раздался свисток рефери о приостановке матча.
- Мяч был направлен в ворота атакующей стороной первым касанием при пробитии начального удара или свободного штрафного удара.
- Мяч был направлен в ворота непосредственно «вбросом аута» (вводом мяча руками после его ухода за боковую линию). В случаях 2 и 3 назначается свободный удар от ворот, в которые влетел мяч.
- Если мяч был направлен в собственные ворота первым касанием при пробитии начального удара, штрафного удара, свободного штрафного удара, углового удара, пенальти, или непосредственно вбросом аута. (в этом случае назначается угловой удар у ворот команды, в ворота которой влетел мяч).

При определении касаний мяча не учитываются касания арбитров, ворот и угловых флагов.

### **Подсчёт очков**

По правилам футбола, выигрывает команда, которая забила больше голов. Если количество голов равное, матч считается сыгранным вничью.

### **Равный счёт**

В соревнованиях, которые проводятся по круговой системе, фиксируется ничья, и матч заканчивается. Но в соревнованиях, проводимых по олимпийской системе, ничьи недопустимы, так как одна из команд должна выбыть.

Для разрешения ничьих по очереди применяются такие правила:

- Если проводятся два матча — сначала на стадионе одной команды, затем на стадионе её соперницы,— то гол, забитый на чужом поле, имеет больший вес. Например, если команда выиграла дома со счётом 1:0 и проиграла на выезде со счётом 1:2, то она считается победившей, так как забила на чужом поле один гол (в то время как её соперник — ни одного).
- Дополнительный тайм. По текущим футбольным правилам, проводятся два 15-минутных тайма. Перерыв между основным и добавочным временем 5 минут, между таймами перерыва нет. Если счёт в конце добавочного времени оказывается равным, пробиваются послематчевые пенальти. Старые правила можно узнать в статьях Золотой гол, Серебряный гол.
- Послематчевые пенальти. Команды пробивают серию из пяти пенальти. Побеждает та команда, которая забивает больше голов во всей серии. Если победитель определяется до окончания серии (например, после четырёх пенальти счёт 3:1), серия заканчивается. Если всё ещё ничья, команды бьют по одному пенальти, пока не определится победитель.

## **11. Положение «Вне игры»**

### **Определение положения вне игры**

Положение вне игры назначается, когда игрок нападающей команды в момент удара или паса другого игрока его команды оказывается ближе к линии ворот противника, чем предпоследний игрок обороняющейся команды (включая вратаря) и ближе мяча.

По правилам 2003 года, судья решает, было ли положение вне игры или нет. Для этого есть три «критерия активной игры»:

- Футболист вмешивается в игру (получает мяч).
- Футболист мешает играть сопернику (загораживает поле зрения, мешает перехватить мяч).
- Футболист получает преимущество благодаря своей позиции (когда мяч отлетает от ворот или противника).

**Положения вне игры нет** в таких случаях:

- игрок на своей половине поля;
- игрок находится вровень с предпоследним игроком;
- во время удара от ворот, вбрасывания, углового удара;
- если игрок обороняющейся стороны находится за лицевой линией своих ворот, так как в этом случае он не считается выбывшим из игры.

Когда происходит положение вне игры, обороняющейся команде назначается свободный удар с того места, где произошло нарушение. Согласно последним директивам ФИФА, спорные моменты судье предписывается трактовать всегда в пользу обороняющейся стороны.

### **Искусственное положение вне игры**

Обороняющаяся команда, чтобы сорвать атаку соперника, выводит защитников вперёд. Тогда нападающий противника оказывается в положении вне игры. Правила 2003 года введены для того, чтобы поощрять атакующий футбол и уменьшить количество таких ситуаций. К сожалению, данное решение пока приносит мало результатов и по-прежнему искусственный офсайд использу-

ется защитниками довольно часто. Данная тактическая схема была впервые внедрена создателем концепции «Тотальный футбол» Ринусом Михелсом в середине 60-х годов XX века.

### **История**

В футболе часто случались ситуации, когда один нападающий всегда находится близко к воротам противника, чтобы получить передачу и забить гол. Предполагается, что эта проблема была решена в Кембриджских правилах в 1848 году. Тогда игрок находился «вне игры», когда он был впереди мяча. В такой позиции он не мог двигаться вперёд и принимать мяч — надо было пробить мяч так, чтобы он оказался впереди игрока.

Приблизительно в 1860—70 году правило «вне игры» было заменено таким: игрок находится вне игры, если он находится за третьим игроком обороняющейся команды.

В 1925 г. из-за возросшего количества искусственных положений вне игры третий игрок был заменён вторым. По статистике, после этой поправки количество голов увеличилось в полтора раза.

Поправка 1990 года гласит, что игрок имеет право находиться вровень со вторым игроком команды.

Наконец, поправка 2003 года определила критерии активной игры; если активной игры нет, положение вне игры не засчитывается.

## **12. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков**

### **Виды нарушений**

#### Наказываются штрафным ударом:

##### 1) Запрещённые приёмы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- прыжок на соперника;
- атака соперника;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника;

##### 2) Неспортивное поведение и ошибки в игре:

- задержка соперника (захват за майку и т. п.);
- плевков в соперника;
- при отборе мяча у соперника, коснулся его раньше, чем мяча;
- умышленная игра рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади);

#### Наказываются свободным ударом:

##### 1) Ошибки вратаря:

- контролирование мяча руками более шести секунд, прежде чем выпустить его из рук;
- касание мяча руками после того, как мяч введен из аута, и мяч не коснулся любого другого игрока;
- касание мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдал ему пас (кроме паса головой или «скидки» мяча грудью);

##### 2) Ошибки игроков:

- опасная игра (которая могла бы привести к травме соперника);

- блокировка продвижения соперника;
- создание помех вратарю;
- совершение любого другого нарушения, не упомянутого выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

#### Наказываются предупреждением:

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих семи нарушений:

- Неспортивное поведение;
- Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи;
- Систематическое нарушение Правил игры;
- Затягивание возобновления игры;
- Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами;
- Выход или возвращение на поле без разрешения судьи;
- Самовольный уход с поля без разрешения судьи;

#### Наказываются удалением:

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

- Серьезное нарушение правил игры;
- Агрессивное поведение;
- Плевок в соперника или любое другое лицо;
- Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади) («фол последней надежды»);
- Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения («фола последней надежды»), наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом;
- Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты;
- Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

Удаленный игрок должен покинуть пределы поля с прилегающим пространством, включая техническую зону.

### **13. Штрафной и свободный удары**

#### **Стандартное положение**

Стандартное положение – футбольный термин, описывающий ситуацию, когда мяч возвращается в игру атакующей командой после остановки игры. Наиболее часто этот термин относится к угловым и свободным ударам, но иногда и к аутам. После розыгрыша мяча из таких положений забивается значительная часть голов. Таким образом, защита при ударах со стандартных положений является очень важным навыком для защитников, а нападающие уделяют много времени тренировкам ударов со стандартных положений. Стандартные положения – это элементы игры, которые могут быть наиграны до матча. Некоторые игроки (такие как Дэвид Бекхэм) специализируются на ударах со стандартных положений.

#### **Штрафной удар**

Штрафной удар (англ. direct free kick) — официальный русский термин прямой свободный удар (используется редко) — в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил.

Штрафной удар назначается в случае, если игрок, когда мяч находился в игре, совершил одно из следующих нарушений правил:

- пинок или попытки пнуть соперника;
- подножки или попытки поставить подножку сопернику;
- прыжки на соперника;
- нападение на соперника;
- удары или попытки ударить соперника;
- толчки соперника;
- при отборе мяча у соперника игрок овладевает мячом, вступая в контакт с соперником до того, как коснется мяча;
- задержки соперника;
- плевки в соперника;
- умышленная игра руками (включая голкипера вне его штрафной площади).

Штрафной удар выполняется любым игроком команды, противоположной той, игрок которой нарушил правила, с места нарушения. Если нарушение правил совершено игроком в пределах штрафной площади своей команды, вместо штрафного удара назначается пенальти.

Если непосредственно со штрафного удара будет забит гол, он засчитывается (отсюда официальное название — прямой свободный удар). За другие нарушения, не перечисленные выше, назначается свободный удар (официальное название — непрямой свободный удар), прямым ударом с которого гол забить нельзя.

В определенных случаях грубых нарушений игроку может быть вынесено дополнительно личное наказание — предупреждение или удаление.

При выполнении штрафного удара игроки защищающейся команды не должны находиться в радиусе 9 метров от мяча (в оригинальных английских правилах — 10 ярдов). Поскольку штрафной удар, назначенный вблизи ворот, представляет серьезную опасность, часто обороняющиеся игроки устанавливают так называемую «стенку» на разрешенном правилами расстоянии, чтобы помешать забить гол прямым ударом.

### **Свободный удар**

Свободный удар (англ. indirect free kick) — официальный русский термин непрямой свободный удар (используется реже) — в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил.

Свободный удар назначается в случае, если игрок, когда мяч находился в игре, совершил одно из следующих нарушений правил:

- опасная игра;
- блокировка продвижения соперника;
- помеха голкиперу ввести в игру мяч с рук;
- любое другое нарушение, за которое не может быть назначен штрафной удар или пенальти.

Кроме того, свободный удар назначается за одно из следующих нарушений вратарем правил игры руками в своей штрафной площади:

- вратарь делает более четырёх шагов с мячом в руках, прежде чем введет его в игру; (правило отменено. В современном футболе свободный назначается если вратарь держит мяч в руках более 6 секунд. При этом число шагов не ограничено.);
- вратарь снова касается мяча своими руками после того, как ввёл его в игру, и мяча не коснулся любой другой игрок;
- вратарь касается мяча своими руками после того, как игрок его команды умышленно отдал ему пас;
- вратарь касается мяча своими руками после того, как игрок его команды ввел мяч в игру непосредственно вбрасыванием из-за боковой;
- затягивает время (с точки зрения арбитра).

Свободный удар выполняется любым игроком команды, противоположной той, игрок которой нарушил правила, с места нарушения. В отличие от штрафного удара, свободный удар может быть произведён из пределов штрафной площади.

Если непосредственно со свободного удара будет забит гол, он не засчитывается (отсюда официальное название — непрямой свободный удар). Однако, гол будет засчитан, если мяч по пути коснулся кого-либо из игроков (произшёл рикошет).

При выполнении свободного удара игроки защищающейся команды не должны находиться в радиусе 9 метров от мяча (в оригинальных английских правилах — 10 ярдов). Однако, если свободный удар производится из пределов штрафной площади (менее чем в 9 метрах от ворот), то игрокам защищающейся команды разрешается установить «стенку» на линии ворот.

О том, что выполняется свободный, а не штрафной удар, судья сигнализирует, поднимая вертикально вверх одну руку до момента исполнения удара.

#### **14. Пенальти**

Пенáльти (англ. penalty kick, штрафной удар) — в футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с отметки 10,97метров (в первоначальных британских правилах — 12 ярдов) от линии ворот. Официальный русский термин штрафной одиннадцатиметровый удар, в отличие от других русских футбольных терминов, появившихся в 1940-е годы, не прижился.

Проведение пенальти регламентируется **Правилom 14:11-метровый удар в футбольных правилах.**

Послематчевые пенальти похожи на обычные пенальти, но проводятся по другим правилам.

#### **Применение**

Пенальти назначается, когда игрок обороняющейся команды производит нарушение правил в пределах своей штрафной площадки, которое должно быть наказано штрафным ударом, и мяч находился в игре. Если время игры истекает, то должно быть добавлено время на пробитие пенальти. Судья, назна-

чая пенальти, делает характерный жест, показывая рукой на 11-метровую отметку. Гол, забитый с пенальти, засчитывается в общий счёт матча.

### **Процедура**

Мяч помещается на 11-метровую отметку. Определяется игрок, пробивающий пенальти. И судья, и вратарь защищающейся команды должны знать, кто будет производить удар. Вратарь располагается на линии ворот между штангами, лицом к бьющему. Остальные игроки находятся за пределами штрафной площадки, не менее чем в 9,15 м от 11-метровой отметки. Для более чёткого определения этого расстояния на поле существует дуга штрафной площади.

Пенальти пробивается только по сигналу судьи, который следит за тем, чтобы оба участвующих футболиста были готовы к удару, и за правильностью совершения процедуры.

По свистку судьи игрок бьёт мяч вперёд. Второй раз касаться мяча пробивающий может только тогда, когда мяч коснётся другого игрока (в том числе вратаря). Как только мяч ударили и он начал двигаться вперёд, он считается находящимся в игре. Гол с пенальти засчитывается на тех же основаниях, что и любой гол.

В качестве игрока, пробивающего пенальти, можно выставить любого находящего на поле члена атакующей команды. Обычно в команде имеется штатный пенальтист, умеющий пробивать 11-метровые удары лучше всех остальных. Иногда имеется несколько игроков, хорошо бьющих пенальти, и тогда к точке подходит тот из них, кто, к примеру, сам же и заработал удар или забил уже два гола и хочет сделать хет-трик и т. п. Сравнительно редок и зрелищен случай, когда штатным пенальтистом выступает вратарь (Хосе Луис Чилверт, Рожерио Сени и нек. др.). Это довольно рискованно, поскольку в случае неточного удара противоположная команда может организовать атаку на пустые ворота.

Ворота при пенальти защищаются только вратарём; если вратарь получил травму или удалён, то удара в пустые ворота не допускается, а производится замена вратаря либо, если замены исчерпаны, вратарём становится один из полевых игроков.

Если после попадания в стойку или перекладину или отражения вратарём мяч отскакивает в поле, то он остаётся в игре; нередки случаи, когда мяч практически тут же добивается в ворота, и это считается уже голом с игры, а не с пенальти.

Голы с пенальти обычно специальным образом помечаются в отчётах об игре, с тем чтобы отличить их от прочих голов. При подсчёте голов в споре лучших бомбардиров соревнования или сезона гол с пенальти ценится меньше, чем гол с игры. Обычно число голов, забитых с пенальти, указывается в скобках и играет роль дополнительного показателя: при равенстве забитых голов лучшим считается тот игрок, которых забил меньше мячей с 11-метровой отметки.

### **Нарушения и санкции за них**

Если игрок атакующей команды нарушает правила при совершении удара, судья позволяет его нанести. Если мяч попадает в ворота, гол не засчитывается и пенальти назначается повторно. Если же нет, назначается свободный удар в пользу защищающейся команды с того места, где было совершено нарушение.

Если игрок обороняющейся команды нарушает правила, судья позволяет нанести удар. Если мяч попадает в ворота, засчитывается гол. Если же нет, пенальти назначается повторно. Если правила нарушают игроки обеих команд, пенальти переигрывается при любом исходе предыдущей попытки.

Всем игрокам, кроме бьющего и вратаря, в штрафную площадку можно входить только после того, как удар будет совершён, иначе это считается нарушением правил. Вратарь также считается нарушившим правила, если он сходит с линии ворот до удара.

Если бьющий пенальти игрок касается мяча второй раз (любой частью тела, кроме рук) до того, как он коснулся какого-либо другого игрока, назначается свободный удар в пользу обороняющейся команды с того места, где произошло касание. Если же бьющий намеренно коснётся мяча рукой до того, как он коснулся другого игрока, назначается штрафной удар.

Если во время движения вперёд мяча касается посторонний объект, удар повторяется. Если же это происходит после того, как мяч, попав в стойку, перекладину или будучи отражённым вратарём, отскакивает в поле, судья останавливает игру и разыгрывает спорный мяч.

### **Прочие правила**

В каждый момент времени инструктировать игроков может только один человек. После этого он обязан вернуться на своё место.

Игроки могут пить прохладительные напитки во время вызванной назначением пенальти остановки в игре, но только на боковой линии поля. Бросать ёмкости из-под воды на поле запрещено.

### **История**

Пенальти введён в британском футболе с сезона 1891/1892. Парадоксальным образом пенальти, который считается кошмаром вратарей, придумал в 1890 году вратарь — Джон Пенальти из Милфорда, Северная Ирландия. Первоначально пенальти пробивался с любой точки на линии, расположенной в 12 ярдах от линии ворот.

До 50-х годов правила футбола не запрещали вратарю после судейского свистка, разрешающего пробивать 11-и метровый удар, двигаться не только вдоль линии ворот, но и в других направлениях, в том числе навстречу бьющему.

Свой 1000-й гол Пеле забил с пенальти.

## **15. Вбрасывание мяча**

### **Назначение**

Вбрасывание назначается, когда мяч выходит за боковую линию поля. Вбрасывание выполняет любой игрок команды-соперницы игрока, от которого мяч ушёл за боковую линию.

### **Процедура**



Игрок бросает мяч двумя руками из-за головы, касаясь при этом частью обеих ступней либо боковой линии, либо земли за пределами боковой линии. При этом мяч должен пересечь боковую линию в той точке, в которой он покинул пределы поля. Игроки противоположной команды в момент вбрасывания должны находиться на расстоянии не менее 2 м от бросающего. Вбрасывающий не может трогать мяч раньше, чем тот коснётся другого игрока.

Положения вне игры и голы при вбрасывании не засчитываются.

### **Нарушения**

Если вбрасывающий повторно касается мяча, назначается свободный удар.

Если вбрасывающий повторно касается мяча руками (если это вратарь в своей площади ворот, назначается свободный удар; если это полевой игрок, либо вратарь за пределами вратарской площадки) назначается штрафной удар (как за обычную игру руками).

Если игрок мешает вбрасывающему или отвлекает его, показывается жёлтая карточка.

За остальные нарушения право вбросить мяч получает противоположная команда.

### **Интересные особенности**

- Расстояние до боковой линии от игрока, выполняющего вбрасывание мяча, фактически не ограничивается. Важно лишь, чтобы игрок частью обеих ступней касался земли за пределами боковой линии и мяч вошёл в игру в той точке, через которую он игру покинул.

- Если при выполнении вбрасывания игрок кидает мяч вдоль боковой линии и при этом у него не получается вбросить мяч в поле (такая ситуация иногда встречается в футболе), это не считается неправильным вводом в мяча в игру. Команда получает право повторить вбрасывание, т. к. фактически оно не было произведено.

- Если при выполнении вбрасывания игрок попадает в ворота своей команды, при этом не коснувшись других игроков, назначается угловой.

## **16. Удар от ворот**

### **Назначение удара от ворот**

Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока нападающей команды, целиком пересёк линию ворот, и гол не был забит.

Если же мяч ушёл за линию ворот от игрока обороняющейся команды, назначается угловой.

### **Проведение удара от ворот**

Мяч кладётся в любую точку вратарской площадки, и проводится удар. Противники должны находиться за пределами штрафной площадки. Ударивший имеет право второй раз касаться мяча только после того, как мяч коснётся другого игрока.

Мяч считается вошедшим в игру, когда он выйдет за пределы штрафной площади.

Пробивать удар от ворот может любой игрок (не обязательно вратарь).

Гол, забитый с удара от ворот, засчитывается, но только если он забит команде-сопернице (то есть, попадание в свои ворота не засчитывается). Игро-

ки не штрафуются за положение вне игры, случившееся во время удара от ворот.

### **Нарушения**

Если после удара мяч не вошёл в игру, удар переигрывается.

За повторное касание мяча любой частью тела, кроме рук, противнику назначается свободный удар.

Если же повторное касание произошло руками:

- если пробивает вратарь и нарушение произошло в пределах штрафной площадки, назначается свободный удар;
- во всех остальных случаях назначается штрафной удар или пенальти (как за обычную игру руками).

При любом другом нарушении удар переигрывается.

### **17. Угловой удар**

**Правило футбола № 17** регламентирует способ продолжения игры после того, как мяч покинул поле от игрока защищающейся команды и пересёк линию ворот этой команды между стойкой ворот и угловым флажком, т.е. не был забит гол.

#### **Порядок выполнения**

Порядок выполнения углового удара:

- выполнять угловой удар может любой игрок атакующей команды, включая вратаря;
- мяч устанавливается внутри углового сектора ближайшего углового флажка;
- игроки противоположной команды не должны находиться на расстоянии ближе 9,15 м (10 ярдов) от мяча, пока он не войдет в игру;
- мяч входит в игру, когда по нему нанесен удар, и он находится в движении;
- игрок, производивший удар не может повторно касаться мяча до того, как он коснётся любого другого игрока;
- удар производится по свистку судьи;
- если мяч непосредственно влетел в ворота защищающейся команды — гол засчитывается;
- положение вне игры непосредственно при ударе не определяется.

#### **Нарушения**

- Если игрок, исполняющий удар, коснётся мяча повторно — назначается свободный удар.
- Если игрок, исполняющий удар, повторно коснётся мяча руками — назначается штрафной удар.
- В других случаях удар исполняется повторно.

#### **Стратегия**

Угловой удар является одним из наиболее опасных стандартных положений. Многие команды отработывают тактику в защите и нападении при пробивании угловых ударов. Поскольку все расстояния заранее известны, то грамотно пробитый угловой удар становится прекрасным шансом забить гол.

Чаще всего мяч с углового навешивают в штрафную площадь, где высокорослые футболисты либо сразу стараются пробить по воротам, либо скинуть мяч под удар партнёру. Реже подают мяч низом, но из-за большого скопления игроков при угловых овладеть мячом будет сложнее.

Существует ещё такой термин как розыгрыш углового — когда мяч не направляется в штрафную сразу, а передаётся кому-то из партнёров, находящихся вблизи углового флажка или линии штрафной.

«Стенка» из игроков при угловых обычно не ставится, поскольку расстояние до ворот позволяет перебросить её без особых усилий.

### **Количество угловых**

В любительском и дворовом футболе количество поданных угловых может влиять на результат игры, например команды могут договориться заранее, что при ничьей выиграет команда, подававшая больше угловых. Или после подачи трёх угловых подряд, назначается пенальти.

В профессиональном футболе, и в большинстве любительского, количество угловых лишь условно показывает, какая команда имела большее давление на ворота соперников.

## **Тема 2.4 Акробатика**

### **Практическое занятие №52**

**Тема:** Акробатические упражнения -кувырок вперед-назад стойка на лопатках

**Цель:** Укреплять опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма.

Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса.

#### **Задание для студентов:**

1. Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)

2. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).

3. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) , то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)

4. Упражнения для ягодичных мышц; те же упражнения, но с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела. Дополни-

тельно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).

5. Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге выше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами).

6. Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, с сеее в упоре сзади на полу (согнув ноги) и т. п. ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с отягощением на стопе); то же другой ногой.

7. Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)

8. Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.

9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.

10. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

11. Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.

12. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.

Приём нормативов: подтягивание, жим лёжа, кувырок вперед- назад, стойка на лопатках.

### **Практическое занятие №53**

**Тема:** Изучение шаговых упражнений на степ- платформах

**Цель:** формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

### **Задание для студентов:**

- 1.Познакомить со степ-дорожкой
- 2.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
- 3.Развивать равновесие, выносливость.
4. Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.
- 5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах
- 6.Разучивание связок из нескольких шагов.
- 7.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
- 8.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

### **Практическое занятие №54**

**Тема:** Изучение прыжковых упражнений на степ-платформах.

**Цель:** формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

#### **Задание для студентов:**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
- 2.Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
- 6.Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
- 7.Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

### **Практическое занятие №55**

**Тема:** Работа на тренажерах. Силовой тренажер, беговая дорожка.

**Цель:** - развитие правильной осанки;

- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- снижение избыточного веса;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

**Задание для студентов:**

1. Упражнение для мышц ног:

- Квадрицепс бедра:
- Приседания со штангой
- Жим ногами в тренажере
- Разгибания ног в тренажере сидя
- Бицепс бедра:
- Мертвая тяга на прямых ногах
- Сгибания ног в тренажере лежа
- Икры
- Подъем на носки в тренажере сидя

1. упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины).

2. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер), жим ногами на тренажере. Упражнение для развития мышц ног и ягодичных мышц.

3. Упражнение на сгибание туловища из положения, лежа на спине. Подъем ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер, силовой тренажер).

4. Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног).

5. Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.

### **6. Промежуточная аттестация студентов.**

**Зачет.**

Сдача контрольных нормативов.

Бег 100 м  
Бег 500 м  
Бег 1000  
Бег 2000м  
Бег 3000м  
Метание гранаты  
Прыжки в длину с разбега  
Прыжки в длину с места  
Подтягивание  
Сгибание разгибание рук  
Марш  
Бросок

### **Вопросы для дифференцированного зачета:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт в среднем учебном заведении.
3. Средства физической культуры.
4. Представление о мышечной системе .
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
6. Организация сна.
7. Организация режима питания.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
12. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
14. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
15. Последовательность обучения физическим упражнениям.
16. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
22. Характеристика массового спорта.
23. Что такое спорт. Цель спорта.
24. Классификация видов спорта.
25. История Олимпийских игр.

26. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

27. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

- выносливость;
- силу;
- быстроту;
- гибкость;
- координацию движений (ловкость).

28. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

29. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

30. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.