

**Санкт Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

УТВЕРЖДАЮ



**Заместитель директора
по учебно-методической работе**

О.В. Фомичёва

12 20 23г

**Методические рекомендации
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы и
выполнению заданий на уроке**

по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

Специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Санкт-Петербург
2023г.

Разработчик:

Моисеенко В.М., преподаватель СПБ ГБПОУ Академия управления городской средой,
градостроительства и печати

Одобрены на заседании цикловой комиссии

Физическая культура и ОБЖ

Протокол № 2

29.11 2023

Председатель цикловой комиссии


В.М. Моисеенко

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальностям 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Перечень самостоятельных работ

Самостоятельные работы включают в себя

Изучение правил легкой атлетики

Изучение правил волейбола

Изучение правил гимнастики

Изучение правил баскетбола

Изучение техники безопасности при занятиях на тренажерах

Изучение правил бадминтона

Изучение правил футбола

Изучение современных тенденций баскетбола

Написание сообщения по темам

2.ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Самостоятельные тренировки

2.Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения на месте
- 2.2. Общеразвивающие упражнения в движении
- 2.3. Специально-беговые упражнения

3.Участие и судейство в соревнованиях по волейболу и баскетболу

- 4.1. Посещение студентами секции
- 4.2. Изучение правил соревнований
- 4.3. Права игрока на площадке

4.Участие и судейство в соревнованиях по баскетболу

- 4.1. Посещение студентами секции
- 4.2. Изучение правил соревнований
- 4.3. Права игрока на площадке

5.Судейство соревнований по легкой атлетике

- 3.1. Классификация легкоатлетических упражнений
- 3.2. Легкая атлетика на Олимпийских играх
- 3.3. Права и обязанности судей
- 3.4. Жесты судей

6. Участие в соревнованиях по мини футболу

Подготовка информационных сообщений по следующим темам:

1. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки
2. Виды спорта на выносливость
3. Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации
4. Баскетбол
5. Виды массажа
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность

7. Влияние физических упражнений на мышцы
8. Волейбол
9. Закаливание
10. Здоровый образ жизни
11. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
12. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
13. Общая физическая подготовка: цели и задачи
14. Организация физического воспитания
15. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
16. Питание спортсменов
17. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
18. Развитие быстроты
19. Развитие двигательных способностей
20. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат.
сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
21. Развитие силы и мышц
22. Развитие экстремальных видов спорта
23. Роль физической культуры
24. Спорт высших достижений
25. Утренняя гигиеническая гимнастика
26. Физическая культура и физическое воспитание
27. Физическое воспитание в семье
28. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
29. История физической культуры
30. Развитие функциональных систем организма при занятии физической культурой и спортом

Цель информационного сообщения: овладение новыми знаниями по данной теме; привить обучающимся навыки самостоятельного исследования проблемы;

разобраться в сложных и трудных проблемах изучаемой темы, углубить знания по интересующей его проблеме.

Умение и навыки, которые должны приобрести обучающиеся: самостоятельно выполнять учебно-исследовательскую работу, осуществлять поиск информации с использованием компьютерной техники и Интернета

Общие требования

Выбор темы сообщения определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с “Перечнем тем сообщений” и утверждается преподавателем учебной дисциплины.

Обучающиеся вправе самостоятельно выбрать любую тему, выходящую за рамки предложенного, которая, на их взгляд, представляет интерес для исследования, при условии ее предварительного согласования с преподавателем и последующего утверждения.

Этапы подготовки сообщения:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Оценка «5» (отлично) выставляется, при актуальности темы; соответствии содержания теме; глубокой проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности. Студент четко и ясно озвучивает сообщение, а не зачитывает.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, при актуальности темы; соответствие

содержания теме; грамотность и полнота использования источников; отсутствия элементов наглядности. Обучающийся четко зачитывает сообщение.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если сообщение не вполне соответствует содержанию темы; отсутствуют элементы наглядности. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если сообщение не соответствует теме, отсутствуют элементы наглядности. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.

3.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1.Методические рекомендации по самостоятельным тренировкам/составлению комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

Самостоятельные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и более доступными для студентов. Они не требуют больших затрат времени и денег, но имеют значение проявления личной инициативы и самостоятельности. Необходимые условия самостоятельных занятий - свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий. Занятия физической культурой и спортом обеспечивают активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности, и владение необходимыми навыками. Существует значительное разнообразие форм для проведения самостоятельных тренировок.

1.Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).

В комплекс следует включать от 7 до 12 упражнений включающий в работу большие мышечные группы и суставы. Эффективная форма поддержания гибкости и увеличения двигательной активности. Часто УГГ является единственным средством поддержания уровня физических качеств. Если 7 раз в неделю выполнять УГГ по 10–15 мин., то это добавит от 1 до 1,5 часов в недельный объем двигательной активности. Очень хорошо, если занимающиеся могут выделить время на проведение занятия. УГ не носит развивающего характера, тем не менее, она весьма эффективна для развития и поддержания гибкости, может позволить поддерживать уровень силовых качеств.

2 Оздоровительная аэробика.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий

момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и девушки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки ССС, всех физических качеств и в целом здоровья.

К положительным моментам к целом относят:

- эмоциональную окраску нагрузки;
- разносторонность нагрузки, что позволяет добиться гармоничного развития всех частей тела;
- повысить аэробную производительность.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю до 40–60 минут.

К отрицательным моментам относят:

- сложность дифференцирования нагрузки;
- определенную координационную сложность упражнений.

3.Культуризм.

Для организации самостоятельных занятий необходимо составить комплекс упражнений, лучше, если вы приобретете хорошую книгу, например Джо Вейдера «Система строительства тела», купить или изготовить самостоятельно штангу, лежак и разборные гантели. Бодибилдинг очень эффективное средство улучшения красоты тела человека. Существует значительное количество спортивных залов, где за умеренную плату можно заниматься 3–4 раза в неделю.

К положительным моментам относят:

- высокую эффективность методики тренировки;
- всестороннюю проработку все мышечных групп;
- хорошо отработанную систему питания.

Отрицательным является некоторое повышение артериального давления через 4–6 месяцев тренировки, малое тренировочное воздействие на ССС.

Современные клубы предлагают занятия по смешанной схеме бодибилдинг + аэробика и аэробика + занятия на тренажерах, что позволяет получить максимальный оздоровительный эффект.

4.Йога.

Система физических упражнений «хатха-йога» относится к альтернативным средствам физической культуры и спорта. Позволяет достичь оздоровительного эффекта при ряде серьезных заболеваний организма.

К положительным моментам относят возможность достигнуть оздоровительного эффекта при ряде заболеваний сердечнососудистой и нервной системы.

- Среди отрицательных: невозможность сочетания на одном занятии с другими физическими упражнениями;
- малая эффективность на функциональные возможности организма

5.Оздоровительная ходьба.

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4–5 раз в неделю по 40–60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

6.Оздоровительный бег.

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3–4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25–40 км.

Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

К положительным моментам относят:

- эффективное воздействие на ССС и уровень здоровья;
- доступность для различных по полу и возрасту людей;
- эффект закаливания при беге на воздухе.

К отрицательным моментам относят:

- перегрузки опорно-двигательного аппарата;
- возможные болезни коленей, голени и стопы.

7.Лыжи.

Одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности ССС и системы дыхания.

К отрицательным моментам можно отнести сезонный характер занятий, стоимость экипировки и т.д. Лыжники-любители тренируются 3–4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

8.Плавание.

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Вода в 700 раз плотнее воздуха. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза). Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания.

Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массой тела.

Гигиена при проведении самостоятельных занятий

Место проведения индивидуального занятия должно быть убрано (влажная уборка), с достаточным притоком кислорода, температура в помещении – 15–20 С, хорошо освещенным. Не рекомендуется совершать пробежки по загазованным улицам, тренироваться при занятиях культуризмом в подвалах (содержание вредных веществ превышает там норму в 50–200 раз), заниматься на неубранном ковре аэробикой.

Одежда должна создавать ощущение комфорта, рекомендуется стирать нижнее белье, носки и т.п. не реже, чем после 1–2 занятий.

Обувь. Рекомендуется пользоваться специализированной обувью для занятий тем или иным видом спорта. При длительных пробежках, особенно по

твердому грунту, рекомендуется использовать обувь с толстой подметкой дополнительной стелькой. На ночь стопу массируют и растирают кремом.

С целью профилактики травматизма, перед занятием любым видом спорта используют 10-минутную разминку. Особенно это касается таких видов занятий, как оздоровительный бег (разминка в теплом помещении перед пробежкой), культуризм – 10-минутная разминка, а затем, по мере необходимости, разминочные сеты.

Для уменьшения вероятности получения травм обязательно начинают занятие в дополнительном костюме, майке и т.д

Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий

Для объективизации контроля рекомендуется вести дневник контроля. В дневнике отражают следующие показатели:

- тренировочную нагрузку;
- утренний пульс;
- настроение;
- желание тренироваться;
- аппетит.

Один раз в неделю проводят взвешивание. Один раз в 2–3 месяца можно проводить оценку уровня здоровья по методика, описанным в начале лекции.

Рассмотрим перечисленные показатели более подробно.

Тренировочная нагрузка (малая, средняя, большая) или по объему 5, 10, 12,5 км и т.д.

Утренний пульс – постоянство этого показателя и его снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, увеличение утреннего пульса свидетельствует о недовосстановлении организма.

Настроение – хорошее, среднее, плохое.

Желание тренироваться – сильное, среднее, отсутствует, апатия, сильное нежелание.

Аппетит – хороший, средний, плохой.

Один или два раза в неделю можно использовать ортостатическую пробу:

1. Лежа измерить пульс покоя;
2. Спокойно встать рядом с кроватью и через 1 мин. измерить пульс стоя:
 - при увеличении пульса на 10–15 % , можно говорить о хорошей адаптации к нагрузке;
 - при увеличении на 20–30 % нагрузка значительная, организм восстанавливается не полностью;при увеличении более 30 % сильное утомление организма, нагрузки должны носить восстановительный характер.

Взвешивание:

Вес постоянен или с небольшими отклонениями – организм справляется с нагрузками.

Вес падает – возможно, ослабление иммунитета и болезнь.

Особенно эффективно сопоставлять динамику нескольких показателей

Комплекс упражнений в приложении 1.

3.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе – участие и судейство в соревнованиях по волейболу

Краткие правила волейбола.

Волейбол проводится на площадке размером 9х18м., которая делится пополам сеткой. Для мужских команд сетка располагается на высоте 2,43 метра, а для женских – 2,25 метров. В играющем составе работает 6 человек, которые могут меняться по ходу матча. Цель игры заключается в приземлении мяча в зону соперника, при соблюдении правил. Начинается партия с подачи одной из команд. Если при вводе мяча в игру он не перелетел сетку или вылетел за пределы игровой площадки, то очередная подача передается сопернику и на их счет зачисляется 1 очко. Если мяч остается в игре, то принимающая команда должна перекинуть его обратно. Правила волейбола позволяют при розыгрыше совершить три касания, причем один игрок два раза подряд не может дотронуться до мяча. Чтобы качественно провести атаку, каждая команда разыгрывает мяч в своей зоне. Для этого командами придуманы собственные комбинации, позволяющие любыми способами профессионально атаковать. Если розыгрыш удачный и мяч приземлился на площадку соперников, то команде зачисляется 1 очко, а если нет, то очки отдаются другой команде. Ни в коем случае нельзя во время розыгрыша дотрагиваться любыми частями тела до сетки, так как это действие может принести дополнительное очко команде противников. Также во время матча игроки на площадке после потери мяча соперником меняются местами по часовой стрелке. Поэтому каждую очередную подачу производит новый игрок. Единственный, кто не делает переход – это либеро, который выполняет функции защиты. В волейболе может быть сыграно максимум 5 партий, т.к. серия продолжается до 3 побед. Каждая играется до 25 очков. Очень важно знать, что выигранная партия заканчивается только в случае разрыва в счете в 2 очка. Поэтому счет может быть как 28-26, так и 44-42. Все зависит от энтузиазма игроков и их настроения выиграть данную партию. Если в серии зафиксирован счет 2-2, то проводится решающая 3я игра до 15 очков. Новые правила волейбола. Ежегодно в любых видах спорта меняются правила. Это связано с тем, что нужно постоянно находить тот вариант, с принятием которого игрокам, тренерам и судьям было бы проще правильно делать свое дело. Это касается и волейбола. Так, например, в 2008 году на 31-м конгрессе в Дубае были утверждены официальные правила волейбола 2009-2012. С принятием таких решений все чемпионаты и кубки уже практически везде разыгрываются по новым правилам. Последние изменения внесли поправки насчет количества игроков, входящих в состав команды. Были разъяснены возможные действия капитанов команд. С каждым годом меняются правила, касающиеся перехода соперника через среднюю линию. Если раньше вообще нельзя было ее пересекать, то с принятием новых правил это стало позволительным, главное чтобы этот нюанс не помешал игровому процессу. Похожее решение касается правил контакта с сеткой и блокировки удара соперника. - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/8471/pravila-voleybola>

Судейство соревнований по волейболу

Изучение правил соревнований

Изучение жестов судей

Жесты судей в волейболе (в картинках)

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться

некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

Линейные должны показывать официальными сигналами флагом характер зафиксированной ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

Официальные жесты судей

Условные
обозначения:



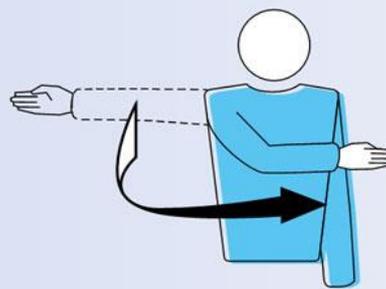
Судья(и), который должен выполнять жест

Судья(и), который выполняет жест в отдел

1. Разрешение подавать

Соответствующие Правила: 12.3, 22.2.1.1

Движением руки указать
направление подачи

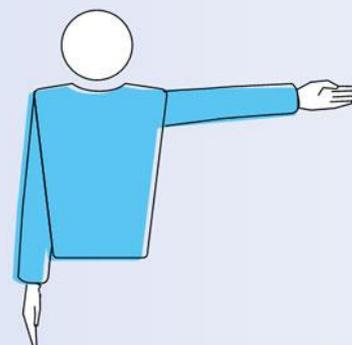


1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

2. Подающая команда

Соответствующие Правила: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4

Вытянуть руку в сторону команды,
которая должна подавать



Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

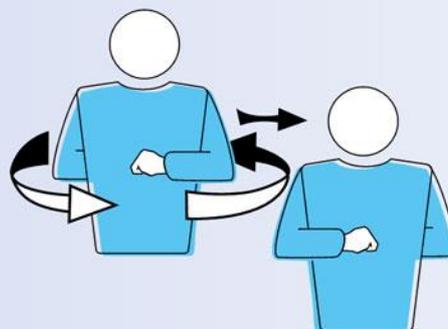
- команду, которая будет подавать
- характер ошибки
- игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)

Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- d. характер ошибки
 - e. игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости)
 - f. команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи
3. **Смена площадок**

Соответствующее Правило: 18.2

Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса



П

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии

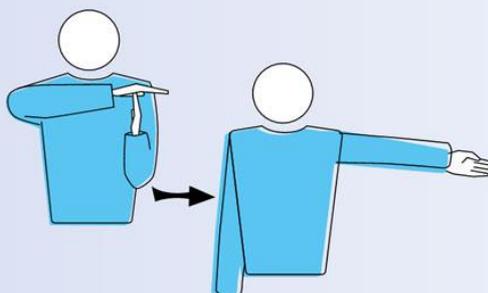
В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и позиции игроков остаются теми же.

Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же

4. **Тайм-аут**

Соответствующее Правило: 15.4.1

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду



П В

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

5. Замена

Соответствующие Правила: 15.5.1, 15.5.2, 15.8

Круговое движение предплечьями
вокруг друг друга



Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

6. Предупреждение за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.1, 21.6

Показать желтую карточку
для предупреждения



Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1 го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

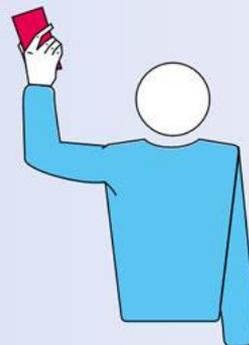
Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но

является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

7. Замечание за неправильное поведение

Соответствующие Правила: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2

Показать красную карточку
для замечания



Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

8. Удаление

Соответствующие Правила: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2

Показать обе карточки вместе
для удаления



Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

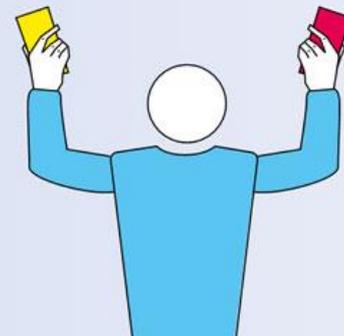
Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

9. Дисквалификация

Соответствующие Правила: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2

Показать красную и желтую карточки отдельно для дисквалификации



Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

10. Конец партии (или матча)

Соответствующие Правила: 6.2, 6.3

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью



Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; ...).

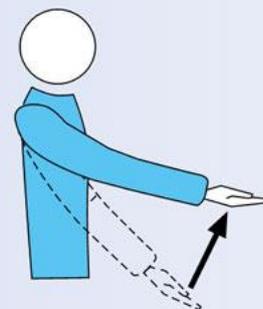
Победителем матча является команда, которая выигрывает

При равном счете 2-2, решающая партия 5-я играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

11. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче

Соответствующее Правило: 12.4.1

Поднять вытянутую руку с
обращенной вверх ладонью



Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12. Задержка при подаче

Соответствующее Правило: 12.4.4

Поднять восемь разведенных пальцев



Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

13. Ошибка при блокировании или заслон

Соответствующие Правила: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3,
19.3.1.3, 23.3.2.3а, г, 24.3.2.4

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед



Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

14. Позиционная ошибка или ошибка при переходе

Соответствующие Правила: 7.5, 7.7, 23.3.2.3а, 24.3.2.2

Совершить круговое движение указательным пальцем



Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Включая, когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

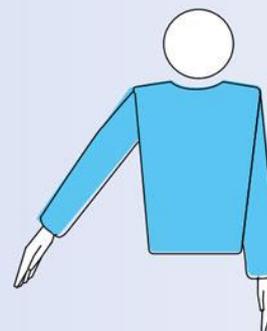
Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

15. Мяч в «площадке»

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола

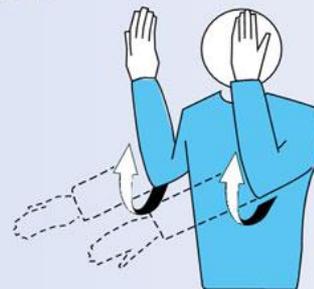


Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

16. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу



Мяч считается "за" когда:

1. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
2. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
3. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
4. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2
5. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

17. Захват

Соответствующие Правила: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью



Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

18. Двойное касание

Соответствующие Правила: 9.3.4, 23.3.2.3b

Поднять два разведенных пальца

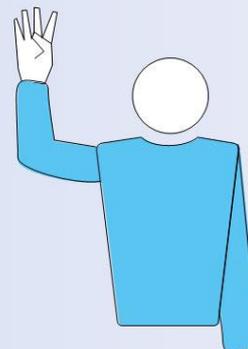


Игрок ударяет мяч дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

19. Четыре удара

Соответствующие Правила: 9.3.1, 23.3.2.3b

Поднять четыре разведенных пальца

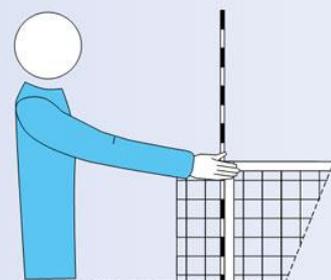


Команда касается мяча четыре раза до его возврата

20. Касание сетки игроком — поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода

Соответствующие Правила: 11.4.4, 12.6.2.1

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой



Игрок мешает игре соперника, (среди прочего):

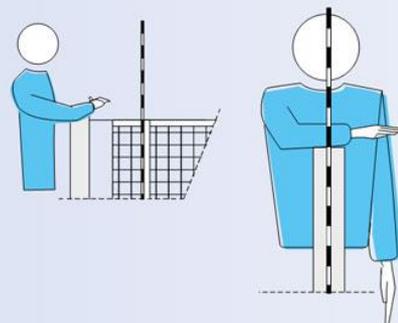
0. касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом

1. используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости
2. создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки
3. совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

21. Касание по другую сторону сетки

Соответствующие Правила: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3с

Расположить руку над сеткой ладонью вниз



П

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок ударяет мяч в игровом пространстве противоположной команды.

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки, при условии что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперником выполнен атакующий удар.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

22. Ошибка при атакующем ударе

Соответствующие Правила:

- игрока задней линии, либеро или по подаче соперника: 13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
- с передачи сверху пальцами, выполненной либеро в своей передней зоне: 13.3.6

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью



П

В

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

23. Переход на площадку соперника

Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче

Соответствующие Правила: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3а,ф, 24.3.2.1

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



Игрок полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

24. Обоюдная ошибка или переигровка

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

0. если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание

1. если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается

25. Касание мяча

Соответствующие Правила: 23.3.2.3б, 24.2.2

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально



Принимать решения о ошибках в игре с мячом

26. Предупреждение за задержку / замечание за задержку

Соответствующие Правила: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

Прикрыть запястье желтой карточкой
(предупреждение)
и красной карточкой
(замечание)



Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче является задержкой

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ».

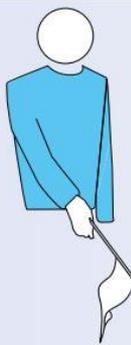
Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ»: очко и подача соперника.

Жесты линейных судей

1. Мяч «в площадке»

Соответствующие Правила: 8.3, 27.2.1.1

Указать флагом вниз



Л

Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

2. Мяч «за»

Соответствующие Правила: 8.4.1, 27.2.1.1

Поднять флаг вертикально



Л

Мяч считается «за», когда:

- a. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- b. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- c. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами
- d. он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площадки перехода
- e. он полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

3. Касание мяча

Соответствующее Правило: 27.2.1.2

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки



Л

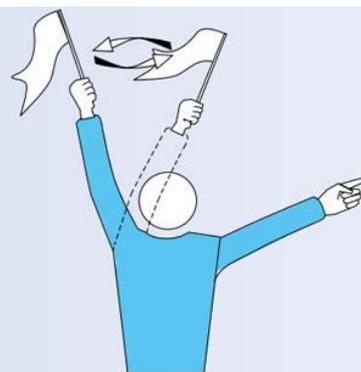
Касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч.

4. Ошибки площадки перехода, касание мячом постороннего предмета, или заступ любого игрока при подаче

Соответствующие Правила: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию

Л



5. Невозможность принятия решения

Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью

Л



3.3.Методические рекомендации по участию и судейству в соревнованиях по баскетболу

Посещение студентами секции

Изучение правил соревнований

Права игрока на площадке

Краткие правила баскетбола

В игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет. Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо. В зависимости от того где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со средней или близкой дистанции (на жаргоне – “краска”) – 2 очка, и 3 очка дается за бросок из-за 3-очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА)

Мячом играют только руками. Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его об пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Случайные касания стопой или ногой не являются нарушениями правил игры. Началом игры считается спорный бросок в центральном круге поля, в данном действии участвует два игрока из соперничающих команд.

Матч разбит на четыре периода по 10 минут (12 минут в НБА). Между 2-ой и 3-ей четвертями игры регламентирован перерыв 15 минут, остальные паузы составляют по две минуты каждая, а кроме того тренеры (в НБА – и игроки) могут брать тайм-ауты. После половины игры команды должны поменяться половинами поля. Игра может проходить на открытых площадках или в спортивном зале, высота которого не менее 7 метров. Размер баскетбольной площадки (по европейским правилам) 28 метров в длину и 15 м в ширину. Щит: 180 на 105 см. От нижней части щита до пола должно быть 290 см. Корзина – металлическое кольцо, которое обтянуто сеткой, не имеющая дна. Кольцо крепится на расстоянии 0,15м от нижнего края щита и находится на высоте 3.05 метра от пола (10 футов).



игровая площадка

Стандартные параметры мяча для мужских соревнований:
 масса – 567-650 г, окружность мяча – 74.9-78 см
 для женских: окружность – 72.4-73.7 см и масса – 510-567 г.

Подробнее о нарушениях:

- **аут** – мяч оказывается за пределами баскетбольной площадки.
 - **пробежка** – игрок, ведущий мяч, совершает перемещения ног больше чем разрешено правилами.
 - **нарушения ведения мяча** – несение мяча, двойное ведение.
 - **3 секунды** – игрок нападающей команды задерживается более трех секунд в зоне штрафного броска и находится в зоне нападения.
 - **5 секунд** – игрок, делающий бросок, не расстается с мячом на протяжении пяти секунд.
 - **8 секунд** – команда, у которой началось владение мячом, не вышла с ним из своей зоны в зону нападения.
 - **24 секунды** – команда ведущая мяч, более 24 секунд не сделала точного броска по кольцу. Команде даются новые 24 секунды, если брошенный мяч прикоснулся к кольцу
 - **нарушение возвращения мяча в зону защиты (или просто правило зоны)** – команда, владеющая мячом, переводит его из зоны нападения в зону защиты.
 - **фол** – не соблюдение правил, неспортивное поведение. Правилами баскетбола не позволено бить соперника по рукам, толкать, держать игрока руками.
- Виды фолов:
- персональный фол

- техническое нарушение
- неспортивный фол (фол за неспортивное поведение)
- дисквалифицирующий фол (грубый, умышленный фол)

Игрок который получил за время игры 5 фолов (в НБА 6 фолов) покидает баскетбольную площадку и не имеет права принимать участие в данном матче, но может наблюдать за игрой со скамейки запасных. Игрок, который получает дисквалифицирующий фол, не может даже смотреть матч со скамейки запасных.

Победителем объявляется та команда, которая за время игры смогла набрать больше очков. При равном счёте после окончания основного времени игры назначается овертайм, обычно это дополнительные пять минут игры, если данного времени оказывается мало, назначается второй, третий... пока одна из команд не наберет больше очков, и не будет объявлена команда победитель.

Судейство соревнований по баскетболу

8.1. Изучение правил соревнований

8.2. Изучение жестов судей

Правила баскетбола: жесты судей



Правила баскетбола: жесты судей - бросок по кольцу

Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем.



Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе об игровом времени

Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.



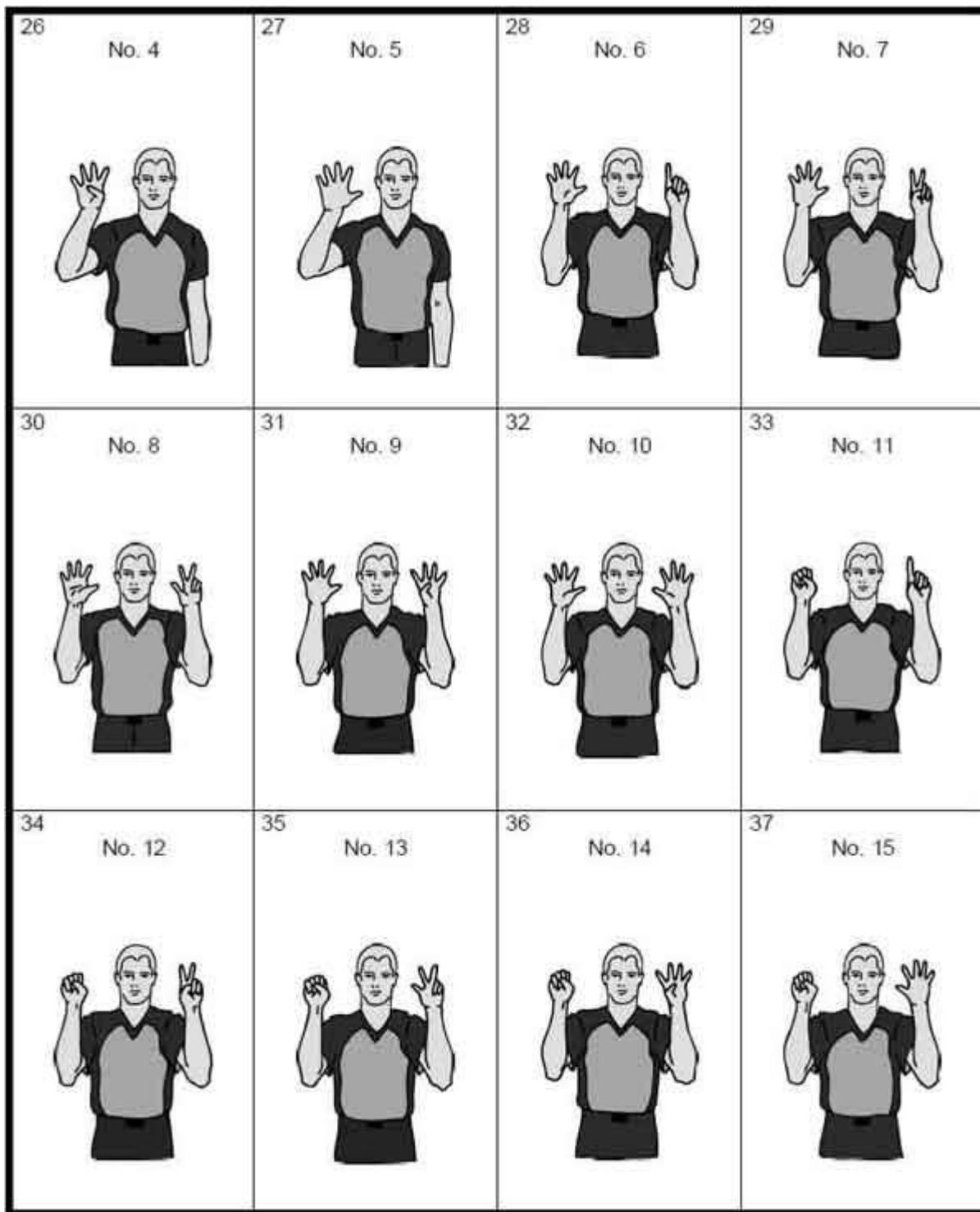
Правила баскетбола: административные жесты судей

Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно **правила баскетбола** были нарушены в данном конкретном эпизоде. **Жест судьи** расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



Правила баскетбола: жесты баскетбольных судей нарушение правил

Хорошо, игрок нарушил правила баскетбола (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.



Правила баскетбола: жест информирования судей

Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фол имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.

<p>38 НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК</p>  <p>Удар по запястью</p>	<p>39 БЛОКИРОВКА (в нападении или защите)</p>  <p>Обе руки на бедрах</p>	<p>40 ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЯМИ</p>  <p>Движение локтем в сторону</p>	<p>41 ЗАДЕРЖКА</p>  <p>Перехват запястья</p>
<p>42 ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА</p>  <p>Имитация толчка</p>	<p>43 СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ</p>  <p>Удар кулаком в открытую ладонь</p>	<p>44 КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p>  <p>Указание кулаком в сторону корзины провинившейся команды</p>	<p>45 ОБОЮДНЫЙ</p>  <p>Движение скрещенными кулаками над головой</p>
<p>46 ТЕХНИЧЕСКИЙ</p>  <p>Две открытые ладони образуют букву 'Т'</p>	<p>47 НЕСПОРТИВНЫЙ</p>  <p>Перехват запястья над головой</p>	<p>48 ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ</p>  <p>Поднятые вверх кулаки</p>	

Правила баскетбола: жест о типе фола

Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.



Правила баскетбола: наказание за нарушение правил



Правила баскетбола: наказание за нарушение правил

Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.





3.4. Методические рекомендации по судейству студентов в соревнованиях по легкой атлетике.

Изучение правил соревнований

История развития и возникновения легкой атлетики.

Элементарные правила соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся по возрастным группам, в группе взрослых без ограничения возраста. Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут. Соревнования у мужчин и женщин проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение.

Участник соревнований обязан знать *правила, положение и условия* проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется. При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность. При участии в нескольких видах программы участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем на видах «прыжки» или «метания», где он выступает в той попытке, на которую успел; на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» он начинает соревнования с той попытки и с той высоты, которую застал. При неявке участника на финальные соревнования его место не может быть занято другим спортсменом. Участник, не явившийся для участия в соревнованиях следующего круга, снимается с соревнований. Если участник без уважительной причины не вышел на старт в заявленном виде, он снимается с участия в других заявленных видах (за исключением тех случаев, когда об отказе от соревнований сообщено за час до их начала). Все вопросы об участии в данном виде программы участник должен решать со старшим судьей по этому виду.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви), обязан иметь номер, особенно в беговых видах.

Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяются жеребьевкой. Перестановка участников делается только судейской коллегией. Очередность выступления участников в финальных соревнованиях по прыжкам в длину, тройным прыжкам и по метаниям соответствует очередности предварительных соревнований. В соревнованиях по прыжкам в длину и тройным и по метаниям участники выполняют попытки поочередно, друг за другом, но могут и отказаться от выполнения попытки и продолжить соревнование в следующей попытке. На соревнованиях второго и третьего уровней по решению главного судьи рта виде «метания» все попытки могут выполняться подряд одним участником, затем следующим и т.д.

Правила соревнований по бегу и ходьбе

Бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку). В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от 400 до 1000 м. Все остальные дистанции бега проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись бы в финале, в непосредственной борьбе друг с другом. При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- а) забеги;
- б) четвертьфиналы;
- в) полуфиналы;
- г) финалы.

При отсутствии такой возможности победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными. Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 — соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах. Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то они занимают одно место. Перерывы во времени между забегами (несколько кругом соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и по менее 1,5 часа на остальных дистанциях (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеют право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

Старт

В беге на дистанциях до 400 м включительно спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по

общей дорожке. Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт.

В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды. Первая — «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) — голосом и отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанциях до 400 м включительно дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмашкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!». Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта. Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки и не разрешается раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м).

На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется *низкий старт* с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется *высокий старт*, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). После второго предупреждения участник снимается с дистанции. В беговых видах многоборий участники покидают дорожку после третьего предупреждения. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку вверх, подтверждая услышанное предупреждение. На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.

Бег и ходьба по дистанции

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку.

При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны). Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны. Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

Барьерный бег

В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется:

- если обегает барьер сбоку или нарушает границы сноси дорожки при преодолении барьера;
- проносит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
- умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Не считается ошибкой неумышленное сбивание своею или чужого барьера, если при этом не было помех другому участнику, или же пронос ноги над чужим барьером. В случае, если один участник причиняет помехи другому участнику при сбивании его барьера, то первый спортсмен дисквалифицируется, а второму представляется возможность перебежки.

Эстафетный бег

Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам.

В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам. В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи). Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи. В эстафетах с этапами 200 м и короче принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи, на дорожке отмечается «усиком».

Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

Спортивная ходьба

В спортивной ходьбе два основных условия: 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе; 2) не должны присутствовать фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.

Участник дисквалифицируется после трех предупреждений разными судьями. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в знак того, что он понял предупреждение судьи. Дисквалифицированный участник должен покинуть дорожку или сойти с трассы и снять свои номера, если соревнования проводятся вне стадиона. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.

Финиш

Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи. Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. При падении участника после касания створа финиша на линии, время его и порядок прихода сохраняются, если он самостоятельно пересечет плоскость финиша.

Если участники в разных забегах показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка. Перебежка является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы.

При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе решить вопрос или о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями. Для всех остальных дистанций участникам, показавшим одинаковый результат с победителем, присваивается первое место. Перебежка проводится только для участников, показавших лучший результат.

На соревнованиях, где используются ручные (электронные) секундомеры без автоматики, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Если время на ручном электронном секундомере показывает, например, 10,31 с, то оно округляется до 10,4 с. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами.

Места и оборудование для соревнований

Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину 400 м. Прямая беговая дорожка должна быть в длину на 18 — 20 м больше проводимых дистанций (3 — 5 м до старта и 15 м после финиша). Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами (рис. 1).

На соревнованиях высшего и первого уровней должно быть 8 дорожек по кругу и 10 по прямой, на остальных соревнованиях допускается наличие 6 дорожек. Ширина дорожки — 125 см, ширина линии, ограничивающей дорожку — 5 см. Ширина линии, находящейся справа по движению, входит в ширину дорожки.

Допускается уменьшение ширины дорожки на 5—10 см (кроме барьерного бега). Поверхность беговой дорожки и секторов должна быть на одном уровне и не иметь неровностей, уклонов. Измерение длины беговой дорожки проводится от линии финиша в обратную сторону движения: первую дорожку измеряют по условной линии, отстоящей от бровки на 30 см, последующие дорожки — на 20 см. Погрешность измерения не должна превышать: $0,0003 \times D$ (где D — длина дистанции). На поверхность беговых дорожек, помимо линий, ограничивающих дорожки, наносятся следующие разметки: линия финиша для всех дистанций, линии стартов по отдельным дорожкам, линии старта бега по общей дорожке, линии перехода бегунов с отдельных дорожек на общую, границы зон передач в эстафетном беге, линии предстартового построения в беге по общей дорожке (параллельно линии старта, сзади от нее в 3 м), линии (через 1 м), размечающие последние 5 м перед

линией финиша. Эти линии наносятся разными цветами согласно правилам. Следует помнить, что линия финиша не входит в размер дистанции, а линии старта входят. По обе стороны от линии финиша на расстоянии не менее 30 см от внутренней бровки и правой линии последней дорожки устанавливаются финишные стойки высотой 1,4 м, в плоскости финиша. На расстоянии не менее 5 м по обе стороны от финишного створа должны быть оборудованы судейские вышки для судей-хронометристов и финишной бригады.

Для барьерного бега используются барьеры, позволяющие изменять его высоту. Барьер состоит из деревянной перекладины, а остальные его части могут быть из любого материала (в основном из металла). Высота и расстановка барьеров по дистанциям указаны в правилах соревнований. Рис. 5. Барьеры, стоящие на соседних дорожках, не должны касаться друг друга, барьер должен падать в сторону финиша (рис. 3).

Для проведения бега с препятствиями используются стационарные барьеры устойчивого положения весом 80—100 кг. Конструкция препятствий может быть произвольной, но ее размеры должны соответствовать правилам (рис. 4). Препятствие (А) яма с водой (Б — вид сверху), размеры в см

Яма с водой должна располагаться на повороте, противоположном финишу, с внешней или с внутренней стороны дорожки. Расстояние между препятствиями должно быть равно $1/5$ действительной длины круга на данном стадионе. Общее число препятствий на дистанциях: 1500 м — 15; 2000 м — 23; 3000 м — 35, из них яма с водой преодолевается соответственно 3; 5 и 7 раз (рис. 5).

Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью

Участник соревнований по прыжкам и метаниям имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не разрешается делать отметки мелом или краской. Под руководством судей спортсмен имеет право выполнить не более двух пробных попыток в метаниях, а попытки в прыжках зависят от времени до начала соревнований.

Не разрешается с момента начала соревнований проводить разминку в секторах для прыжков и метаний. Возврат метательных снарядов должен производиться только переноской или транспортировкой специальными устройствами.

В личных и лично-командных соревнованиях (кроме соревнований по прыжкам в высоту и прыжкам с шестом) каждому участнику предоставляется по три попытки, участники, показавшие восемь лучших результатов, выходят в финал, и им дается еще три попытки (данное правило не распространяется на прыжки и метания в многоборьях). Если два (или более) участника покажут одинаковый восьмой результат, то все они допускаются к финалу.

При восьми участниках и менее каждому дается право на шесть попыток, независимо от первых трех попыток. Между предварительными и финальными соревнованиями перерыва не дается.

Все попытки участники выполняют поочередно. В отдельных случаях по решению главного судьи в метаниях возможно выполнение трех попыток подряд, но после каждой попытки участник должен выйти из круга.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках с шестом дается 1,5 мин, во всех остальных видах прыжков и метаний — 1 мин. Отсчет времени начинается с момента вызова спортсмена судьей для выполнения попытки. Между попытками спортсмен имеет право на трех-четырёхминутный перерыв. Если участник умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то

старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду — сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, — сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол. Неудачные попытки измерению не подлежат.

Запись в протоколе осуществляется следующим образом:

- при засчитанной попытке проставляется результат измерения, а в прыжках в высоту и прыжках с шестом — знак «О»;
- при незасчитанной попытке ставится знак «Х»;
- при пропуске попытки — знак «—».

Если соревнования прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести соревнования заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе соревнований на другой день они начинаются с первой попытки.

Личные места участников определяются по лучшему результату, показанному в предварительных и финальных соревнованиях. Если два (или более) участника показали одинаковый результат, то рассматривается второй результат, независимо от попытки, если и он одинаков, то — третий результат и так до выявления преимущества одного из участников. Если все показатели у них одинаковы, то им дается дополнительная попытка для выявления победителя. Для всех остальных мест это правило не действует. Например, участник А показал результаты в прыжках в длину:

6,70 — 6,98 — 6,99 — 7,25 — 7,08 — 7,29; участник В имеет следующие результаты: 6,87 — 6,98 — 7,29 — 7,05 — 7,10 — 7,15. У обоих спортсменов наилучший результат — 7,29, но у спортсмена А второй результат — 7,25, поэтому он и является победителем данных соревнований. Участникам засчитываются их лучшие результаты, в том числе и показанные в дополнительных попытках за определение первого места.

Прыжки в длину и тройной прыжок

Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления.

Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной — 1,22—1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.

Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала и имеет размеры: ширина — 198 — 202 мм, длина — 1,21 — 1,22 м и максимальная толщина — 100 мм. Он прочно устанавливается в грунт заподлицо с поверхностью дорожки, и его поверхность окрашивается в белый цвет.

Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии:

- в прыжках в длину — от 1 до 3 м;
- в тройном прыжке для мужчин — не менее 13 м, для женщин — не менее 11 м.

Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть:

- в прыжках в длину — не менее 10 м и в тройном прыжке — не менее 21 м.

За краем бруска, совпадающим с «линией измерения», устанавливается съемная планка-индикатор (фиксатор заступа) длиной 1,21 — 1,22 м и шириной 98 — 102 мм. Индикатор вставляется в паз заподлицо с поверхностью бруска, имеет выступающую поверхность высотой 0,7 см, которая имеет скосы под углом 30° со стороны разбега и со стороны ямы приземления. Выступающая поверхность индикатора покрывается тонким слоем пластилина, на котором фиксируется след заступа.

По обе стороны от бруска по линии измерения на поверхность сектора наносятся белые линии шириной 10 мм и длиной 50 см, на которых на расстоянии 10 см ставятся прямоугольные указатели местоположения бруска (белого цвета с темной полосой под углом 45°).

Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и симметрично располагаться по отношению к оси дорожки разбега.

Яма обрамляется бортиками, которые не должны выступать над поверхностью дорожки, а ближний к бруску борт отталкивания должен быть ниже уровня дорожки на 3 см. Песок в яме должен быть влажным, взрыхленным и на одном уровне с поверхностью дорожки. Глубина ямы должна быть не менее 50 см.

По обе стороны от дорожки разбега и вдоль боковых бортиков ямы должна предусматриваться зона безопасности — не менее 1 м, а за дальним бортиком ямы — не менее 5 м, поверхность которой должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки. Покрытие дорожки разбега должно отвечать требованиям, предъявляемым для беговых дорожек.

Частные правила прыжков в длину и тройного прыжка

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая на индикатор. В тройном прыжке после первого отталкивания участник должен приземлиться на одну ногу, затем на другую и, оттолкнувшись ею, приземлиться в яме.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

В тройном прыжке попытка не засчитывается в случае, если прыгун нарушил чередование ног при отталкивании.

Прыжки в высоту и прыжки с шестом

Сектор для прыжков в высоту включает: 1) площадку для разбега; 2) место для приземления; 3) стойки, на которых устанавливается планка.

Поверхность площадки для разбега должна быть ровной, ее размеры: длина разбега — не менее 15 м; максимальная длина разбега не ограничена. Покрытие площадки должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам.

С боковых сторон площадки для разбега и по периметру места для приземления, кроме стороны, обращенной к разбегу, должна быть полоса зоны безопасности не менее 1 м.

Место для приземления должно иметь размеры (в плане) не менее 5 x 3 м. Оно может быть *стационарным* или *разборным* (это могут быть маты из поролона или других подобных материалов, уложенные слоями высотой от 0,75 до 1,00 м). Конструкция и положение стоек и матов должны исключать при приземлении контакт между ними.

В соревнованиях третьего уровня допускается место приземления из песка, поверхность которого должна быть на 0,7 — 1,0 м выше уровня площадки для разбега.

Стойки с пластинами, на которые укладывается планка, могут быть стационарными или переносными. Конструкция произвольная, жесткая, прочная и позволяющая устанавливать планку на высоту до 2,6 м. Расстояние между стойками 4,00 — 4,04 м. Верхний край стойки должен быть выше планки не менее чем на 10 см. В сторону от стоек во внешнюю сторону проводятся линии шириной 50 см и длиной 2 м, продолжающие плоскость проекции планки, которая должна быть металлической или из любого другого пригодного материала, но не деревянной.

Сектор для соревнований по прыжкам с шестом включает: 1) дорожку для разбега; 2) место для приземления; 3) ящик для упора шеста; 4) стойки для установки планки.

Дорожка для разбега, ограниченная белыми линиями шириной 50 мм, должна иметь ширину 1,22—1,25 м и длину не менее 40 м, однако спортсмен имеет право начать разбег и с беговой дорожки. Поверхность дорожки должна быть ровной, ее покрытие должно отвечать требованиям, предъявляемым к беговым дорожкам. По обе стороны от дорожки должна быть зона безопасности не менее 1 м, а вокруг места приземления — не менее 1,5 м.

Место для приземления может быть сборно-разборным и иметь размеры в плане не менее 5 x 5 м (это могут быть маты из поролона или другого пригодного материала, уложенные слоями высотой не менее 1 м над поверхностью дорожки для разбега). По обе стороны от ящика для упора шеста вплотную к матам для приземления укладываются маты из такого же материала, выступающие на 1,3 м в сторону разбега (рис. 6).

Ящик для упора шеста делают из металла, дерева или другого пригодного материала с наклонным дном длиной 1,0 м. К дну ящика, сделанного из дерева, прикрепляется металлический лист толщиной 2,5 мм и длиной 0,8 м, начиная от широкой части. Ящик устанавливается заподлицо с дорожкой.

Стойки могут быть произвольной конструкции, позволяющие установить планку на высоту от 2 до 6,5 м, и перемещение: не более 0,4 м в направлении разбега и не более 0,8 м — в направлении приземления, считая от внутренней кромки опорной стенки ящика для упора шеста. Стойки должны быть прочными и жесткими, чтобы их колебания не могли быть причиной падения планки.

На каждой стойке должны быть укреплены круглые штыри диаметром 13 мм и длиной не более 750 мм, обращенные в сторону приземления.

Планка длиной $4,50 \pm 0,02$ м должна горизонтально лежать на штырях, наконечники которой должны одинаково выступать за штыри на 50—100 мм и обеспечивать контакт плоской части планки со штырями (см. рис. 5). Масса планки не должна превышать 2,25 кг. Остальные размеры планки такие же, как и в прыжках в высоту. Для установки планки на штыри могут применяться захваты любой конструкции.

Частные правила прыжков в высоту и прыжков с шестом

Высоту измеряют в целых см от верхнего края планки до поверхности сектора. Начальная высота определяется положением о соревновании либо представителями команд на совещании судейской коллегии.

Планка поднимается в прыжках в высоту не менее 2 см (в многоборьях — 3 см), а в прыжках с шестом, соответственно, — 5 (10) см. В прыжках в высоту могут устанавливаться подъем регламентом, например, до высоты 2 м — 5 см, после 2 м — 2 см. Это правило не распространяется на случаи, когда остается один участник, а также при проведении перепрыжки. Участник, оставшийся один в секторе, определяет, по согласованию со старшим судьей, высоту сам.

До начала соревнований участник должен заявить свою изначальную высоту, с которой он начнет зачетные прыжки. На каждой высоте участник имеет три попытки, которые выполняются поочередно, согласно записи в протоколе. Если участник взял высоту с первой попытки, то две оставшиеся не переносятся на следующую высоту. Если участник не взял с первой попытки высоту, он может

перенести две оставшиеся на следующую высоту, на которой у него будет только две попытки, и т.д. Если участник со второй или третьей попытки удачно преодолевает высоту, то на следующей высоте у него опять будет три попытки. Если три попытки подряд выполнены неудачно, то участник выбывает из соревнований, заканчивая их с той высотой, которую он успешно преодолел.

Первое и все последующие места определяются между участниками по наибольшей взятой высоте. Если несколько участников взяли одну высоту, то лучшим считается тот, кто взял последнюю высоту с наименьшего числа попыток; при равном показателе преимущество имеет тот участник, кто затратил меньше попыток на все взятые высоты, включая последнюю.

Если все показатели у двух или нескольких участников одинаковы, то для определения победителя проводится перепрыжка. В этом случае им представляется одна попытка взять ту высоту, которую участники не взяли, и если они ее возьмут, то планка поднимается на следующую высоту по регламенту, а если не возьмут, то планка опускается на предыдущую высоту, и так до тех пор, пока не останется один участник, удачно преодолевший высоту. В перепрыжке дается только одна попытка, не допускается пропуска или переноса попытки. Результат перепрыжки засчитывается как лучший, если участник улучшил его по сравнению с основными соревнованиями. Участник, победивший в перепрыжке, занимает первое место, а остальные места делятся между участниками, и они получают все общее второе место.

Прыжок в высоту не засчитывается, если участник:

- сбил планку;
- оттолкнулся от земли обеими ногами;

- без преодоления планки коснулся поверхности матов для приземления, за вертикальной плоскостью, проходящей через стойки;
- пересек линии, продолжающие плоскость планки по обе стороны от стоек;
- просрочил время, отведенное на выполнение попытки.

Не считается ошибкой, если участник в момент прыжка задел ногой торцовую часть матов, не наступив на них, и преодолел высоту.

Прыжок с шестом не засчитывается, если участник:

- сбил планку любой частью тела или шестом. Судья имеет право взять шест только после того, как он начнет падать в сторону от планки; никому не разрешается брать шест, если он падает в сторону планки. Если старший судья считает, что шест мог бы сбить планку, то прыжок не засчитывается; - после отделения от земли переместил выше места хвата верхнюю (по положению на шесте) руку или перенес нижнюю выше верхней руки;
- просрочил время, отведенное на попытку.

Если старший судья уверен, что прыгун в высоту или прыгун с шестом при выполнении попытки не задел планку, а она упала по каким-либо другим причинам, то попытка может быть засчитана, но рекорд не засчитывается.

Участник в прыжках с шестом имеет право на передвижение стоек вперед или назад, предварительно сообщив об этом судье. После каждого перемещения стоек должна проверяться правильность установленной высоты.

Каждый участник имеет право пользоваться своим шестом и не обязан предоставлять его другим участникам. Исправность и пригодность шестов проверяются самими участниками.

Перед началом соревнований судья должен проверить соответствие шестов основным требованиям:

- опорный конец шеста должен иметь закругленную часть — «пробку»;
- с целью предохранения шеста от разрушения допускается обмотка его нижнего конца не более 300 мм;
- поверхность шеста должна быть гладкой, без каких-либо приспособлений, в месте хвата допускается обмотка клейкой лентой не более двух слоев. Длина, диаметр, вес, материал шестов не регламентируются.

При поломке шеста или нарушениях правил прыжка, вызванных поломкой шеста, участнику предоставляется повторная попытка.

Участнику разрешается наносить на руки или на шест клейкие вещества, увеличивающие сцепление, использовать повязку или щиток на предплечье. Запрещено бинтовать кисти рук и пальцы. Использование бинта или пластыря может быть разрешено судьей только по письменному предписанию врача соревнований, подтверждающему необходимость перевязки травмы спортсмена.

Бег на дистанции

При проведении соревнований по круговой дорожке каждый участник бежит по отдельной дорожке на дистанциях: до 200 м включительно; на 300, 400, 500 м — до конца второго

поворота; на 600, 800 м — только первый поворот. Допускается проведение бега с 600 м с общего старта, а на 500 м — с одним поворотом по отдельным дорожкам.

В эстафетном беге участники бегут по отдельным дорожкам: 4х 100 м и 4х200 м — первый этап и первый поворот второго этапа; 4х400 м — до конца второго поворота первого этапа.

При беге на дистанции 1500 м с/п, 2000 м с/п и 3000 м с/п на дорожках устанавливаются два препятствия, расстояние между ними половина длины круговой дорожки, не менее 5 — 6 м от конца поворота. Общее число препятствий — 14, 19, 29, в зависимости от дистанции (см. выше).

В остальных случаях действуют правила соревнований для стадионов.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике (календарь и виды соревнований).
2. Какое существует положение о соревнованиях? Дайте характеристику (составу и структуре) данного положения.
3. Каковы общие правила беговых видов спорта?
4. Назовите частные правила в отдельных беговых видах.
5. Перечислите общие правила в прыжках.
6. Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.
7. Каковы общие правила в метаниях?
8. Дайте характеристику частным правилам в отдельных видах метаний.
9. Какие существуют правила соревнований в многоборье? 10. Каковы правила соревнований в закрытом помещении?

3.5. Основные правила мини-футбола

В мини-футбол играют две команды по пять человек, включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Замены не ограничены. В мини-футболе есть такое понятие, как «летучая замена». Это означает, что замену можно произвести даже когда мяч находится в игре. В любом случае, заменяемый и запасной игроки должны пересекать границу площадки только через боковую линию на своей половине зоны замены.

Матч по мини-футболу состоит из двух периодов продолжительностью по 20 минут чистого времени. Перерыв между периодами равен 10-ти минутам. В каждом тайме команды имеют право взять по одному минутному тайм-ауту. Попросить тайм-аут могут только тренеры, представители или капитаны команд, при этом тайм-аут объявляется только после того, как мяч выйдет из игры. Тренер

не может во время тайм-аута выйти на площадку. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Мяч будет считаться вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или по воздуху или судья свистком остановил игру. Во всех других случаях мяч будет считаться «в игре», даже если он отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины, попадает в судью, находящегося в пределах площадки, если произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру. Если мяч случайно ударяется в потолок, то судья останавливает игру и разыгрывается «спорный мяч».

Мяч будет считаться забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В игре побеждает команда, забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.

Игрок наказывается штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды, если:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ним или за ним;
- прыгнет на соперника;
- грубо или опасно нападет на соперника;
- толкнет соперника сзади;
- ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;
- задержит соперника;
- толкнет соперника рукой или плечом;
- подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре, или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);
- сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это правило не относится к вратарю, находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды).

Если любое из этих нарушений совершит защитник в пределах штрафной площадки, то нападающий получает право на 6-метровый удар.

Игрок наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:

- при опасной игре;

- при умышленном блокировании соперника;
- если атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды.

Вратарь наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:

- если касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;
- выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;
- непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;
- после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или его не коснулся соперник.

Шестиметровый удар производится с 6-метровой отметки. Все игроки, кроме вратаря и игрока, который будет бить по мячу, должны находиться за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не вошел в игру, вратарь должен стоять на линии ворот, не переступая ногами. Забитый с 6-метрового удара мяч приносит гол.

Удар с боковой линии производится в том случае, если мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху. Этот удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за пределы поля. Во время удара с боковой линии игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча. Если после этого удара мяч попал в ворота, то гол не засчитывается.

Бросок от ворот назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной, и последним, кто коснулся мяча, был игрок атакующей команды. Мяч в игру вводит вратарь, при этом мяч должен покинуть пределы штрафной площади.

Если вратарь сам касается мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, то судья назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Если после введения мяча в игру вратарь получит его обратно и будет касаться или контролировать его руками, то судья также назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Он должен пробиваться с 6-метровой границы штрафной площади.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Сумо и Сгибания гантелей на бицепс

Это упражнение прорабатывает ноги, ягодицы и бицепсы:



- ноги поставьте шире плеч так, чтобы при приседаниях голень была параллельна полу;
- носки разверните на 45–60 градусов;
- опускаясь вниз, одновременно сгибайте ноги и руки;
- всего 3 сета по 10–12 повторений.

2. Тяга гантелей к подбородку

Это упражнение прорабатывает плеч и трицепсов:



- возьмите гантели в руки ладонями у себе;
- потяните гантели вверх к подбородку;
- самое важное – поднимайте в первую очередь плечи и локти, ладони должны оставаться ниже локтей;

- 3 сета по 10–12 повторений.

3. Разгибания рук на трицепс с гантелей.



- ноги на ширине плеч;
- гантель (выбирайте вес потяжелее) возьмите двумя руками, согните руки, локти должны смотреть в потолок;
- сгибайте и разгибайте руки в локтевом суставе, при этом старайтесь, чтобы предплечья были перпендикулярны полу;
- не разводите руки в стороны, держите их близко к голове;
- 3 сета по 10–12 повторений.

4. Тяга гантелей в наклоне.

Упражнение задействует мышцы спины и трицепсы:



- ноги согните в коленях, наклонитесь вперёд на 45–60 градусов;
- спину держите прямо, с небольшим прогибом в позвоночнике;
- потяните гантели в себе, в верхней точке сжимая лопатки;
- руки держите прижатыми к туловищу, не разводите локти в стороны;
- 3 сета по 10–12 повторений.

5. Разводка гантелей в наклоне

Упражнение для спины и плеч (заднего пучка):



- ноги согните в коленях, наклонитесь вперёд на 60 градусов;
- спину держите прямо, с небольшим прогибом в позвоночнике;
- руки с гантелями перед собой, слегка согнуты в локтях;
- разведите руки в стороны, локти должны смотреть в потолок;
- при подъёме рук сжимайте лопатки;
- 3 сета по 10–12 повторений.

6. Сгибания гантелей на бицепс и Жим Арнольда

Упражнение для бицепсов и плеч:



- ноги на ширине плеч, гантели держите в руках ладонями от себя;
- выполните сгибание рук на бицепс, локти прижаты к телу, не разводите их в стороны;
- выжмите гантели вверх, вращая запястьями – в конечном положении ладони будут смотреть от себя;
- в обратном порядке опустите руки с гантелями вниз;
- 3 сета по 10–12 повторений.

7. «Пугало» на одной ноге

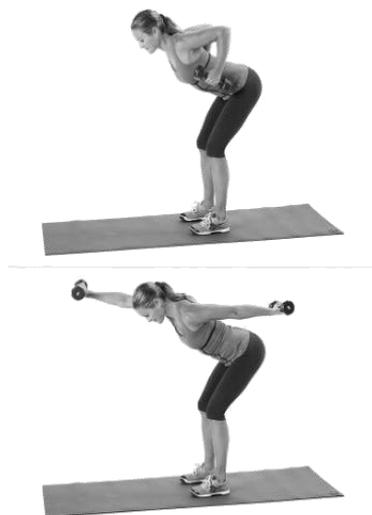
Упражнение «Пугало» задействует мышцы спины и плеч, а выполнение его на одной ноге помогает развить баланс:



- стоя на левой ноге, поднимите правую вверх, согнув её в колене (бедро параллельно полу);
- поднимите руки вверх как на фото, согнув руки в локте под углом и 90 градусов;
- опустите предплечья вниз;
- 10–12 повторений, 3 подхода.

8. «Боксёр»

Проработка спины в статике и нагрузка на руки, в особенности на трицепс:



- наклонитесь вперёд с прямой спиной, ноги согнув в коленях;
- вытяните одну руку вперёд, а другую назад;
- передняя рука на одной линии со спиной;
- поменяйте положение рук – это будет одно повторение;
- 3 сета по 10–12 повторений.

9. Выпады назад и жим гантелей вверх

Нагрузка в этом упражнении будет на мышцы ног, ягодиц и плеч:



- возьмите гантели в руки (как на первой фотографии) и сделайте выпад левой ногой назад;
- одновременно выведите левое колено вперёд и вверх (бедро будет параллельно полу) и выжмите гантели вверх;
- вернитесь в исходное положение.

Сделайте 10–12 повторений, потом поменяйте рабочую ногу и выполните ещё 10–12 повторений.

10. Французский жим с гантелями

Проработка трицепсов:



- лягте на пол, ноги согнуты в коленях;
- руки с гантелями выпрямите перед собой, держите их перпендикулярно полу (совсем немного согнув в локтях), на уровне груди;
- опустите руки с гантелями вниз, за голову (плечо при этом остаётся перпендикулярно полу, т.е. локти на уровне груди);
- выпрямите руки с гантелями (локти до конца не разгибайте!)

10–12 повторений в 3-х подходах.

11. Разводка с гантелями лёжа

Тренировка мышц груди:



- лягте на пол, согнутые ноги поднимите перпендикулярно полу;
- спину не отрывайте от пола;

- руки перед собой, немного согните их в локтях;
- разведите руки с гантелями в стороны и сведите обратно.

Сделайте 10–12 повторений в 3-х подходах.

2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛАМИ

Обязательно разомнитесь перед тренировкой. Попрыгайте на скакалке, потанцуйте или просто сделайте обычные круговые движения руками и ногами.

1. Подъемы таза

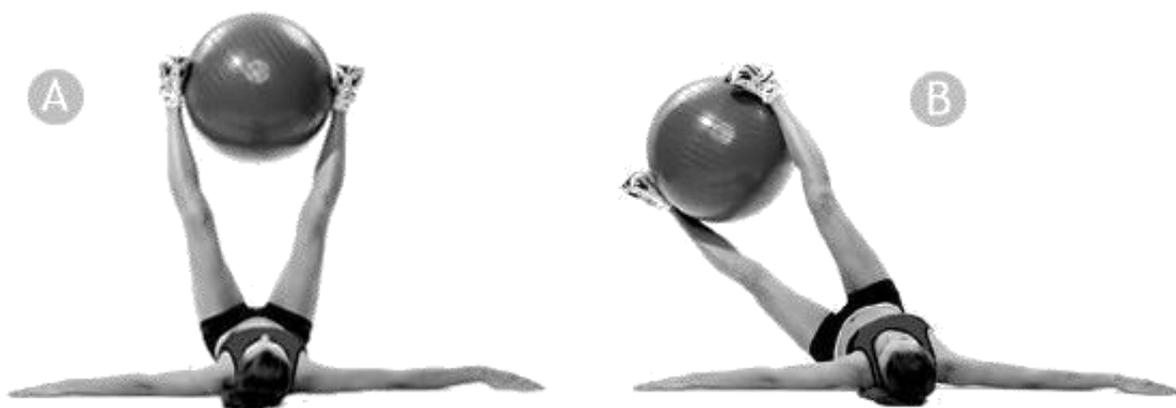
Первое упражнение прорабатываем мышцы кора, то есть делает сильнее ваши мышцы пресса и нижней части спины. Также здесь задействуются мышцы ягодиц и ног. Положите мяч, лягте перед ним на спину, а ноги закиньте на фитбол. В исходном положении стопы не должны касаться гимнастического мяча (А). Теперь поднимайте таз вверх, подкатывая шар к себе ногами. Достигнув высшей точки, задержитесь в ней на пару секунд (В) и вернитесь в исходное положение.



Поначалу помогайте себе держать равновесие, опираясь руками о пол. Выполните 10 таких подъемов.

2. Наклоны в стороны

Снова лягте на спину, фитбол разместите между ног и поднимите ноги вверх вместе с ним, руками упритесь в пол (А). Теперь наклоните ноги влево, не отрывая плечевой отдел от пола (В), затем сделайте наклон вправо и вернитесь в исходное положение (А). Один повтор вы сделали.



Сделайте еще 12 повторений и переходите к следующему упражнению.

3. Скручивания с фитболом

Продолжайте лежать на полу. Зажмите гимнастический мяч между ног, так как показано на рисунке (А), руки за голову. Делайте скручивания, поднимая ноги таз вверх (В). Во время выполнения, втягивайте и напрягайте живот. Это прекрасное упражнение для пресса на фитболе.



Выполните 12 повторов и двигайтесь дальше.

4. Обратные отжимания

Упритесь руки в гимнастический мяч, как показано на рисунке (А). Будьте осторожны, не упирайтесь руками в самый край, чтобы ваши руки не соскользнули с мяча и вы не получили травму. Отжимайтесь (В) медленно. Это упражнение хорошо прорабатывает ваши трицепсы.



Сделайте 12 повторений.

5. Отжимания

Примите упор лежа, ноги расположите на фитболе (А). Медленно отжимайтесь (В). По мере вашей тренированности, можно усложнять упражнение, располагая ноги ближе к краю фитбола. Это прекрасное упражнение с фитболом для похудения.



Выполните 10 отжиманий.

6. Подъемы ног

Примите исходное положение, как и в прошлом упражнении, только вы должны расположить ноги как можно ближе к краю мяча (А). Теперь поднимайте левую ногу максимально вверх (В). Затем вернитесь в исходное положение (А). Это движение прекрасно прорабатывает ягодицы.



Сделайте по 15 подъемов на каждую ногу, и переходите к последнему упражнению.

7. Скручивания на мяче для фитнеса

Лягте на фитбол, руки скрестите на груди (А). Теперь поднимайтесь вверх, продолжая держать руки на груди (В). Поднимаясь, вы должны слегка откатиться на мяче назад, это позволит вам избежать падения с мяча.



Сделайте 10 повторов.

Выполняйте все упражнения друг за другом, в таком порядке, в котором мы их расписали. Вся тренировка происходит в режиме «круговой тренировки». То есть, делайте упражнения друг за другом, с тем количеством повторов, которое указано. Выполнив все упражнения, вы сделаете 1 круг. Теперь отдохните 3–4 минуты и начинайте новый круг. Между упражнениями старайтесь отдыхать как можно меньше. В идеале вообще не отдыхать.

3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА

Упражнение № 1

Как качать верхний пресс новичкам? Для разработки верхних мышц примите положение лежа. Поставьте ступни на пол, согнул колени. Пальцы рук сложите в замок и положите на затылок, руками за голову.

Приподнимитесь и почувствуйте напряжение мышц пресса вверху. Делайте такие скручивания, не поднимая всю верхнюю часть туловища. Поясница должна оставаться на полу, чтобы на позвоночник не было давления. Таким образом, приподнимайте грудной отдел мышцами живота не менее 40 раз.

Это упражнение нужно выполнять минимум 2 раза в день, утром и вечером, если хотите поскорее добиться хороших результатов.

Упражнение № 2

Скручивание вправо и влево делается практически так же, как и прямое. Примите то же положение. Приподнимая грудной отдел, делайте поворот влево, а затем опускайтесь и поворот вправо. При этом прочувствуйте верхние мышцы, работайте только ими.

Такие скручивания нужно делать 20 раз за один подход.

Упражнение № 3

Лягте на пол, руки по швам, ноги вместе. Немного согнув их в коленях, поднимайте вверх на 90 градусов и опускайте вниз. Продолжайте так же минимум 10 раз. Каждую тренировку добавляйте число подъемов на 1–2. Спустя неделю выполняйте все то же самое, но, уже не сгибая ноги в коленях и 20 раз за один подход.

Упражнение № 4

Исходное положение — лежа на спине, руки по швам. Поднимайте ровные ноги и заводите их по направлению к груди, затем снова опускайте медленно на пол. Такое занятие выполняйте 10–15 раз.

Упражнение № 5

Исходное положение такое же, как и в предыдущем занятии. Поднимая ноги на 90 градусов, приподнимайте таз мышцами живота так, чтобы ноги и таз поднимались вместе и угол не менялся, но нижняя часть тела двигалась по направлению к грудному отделу. При этом руки по швам, упирайтесь ладонями в пол. Начинайте с 10 раз, увеличивая постепенно до 20.

Упражнение № 6

Ножницы – эффективное упражнение для нижнего пресса. Выполняется лежа на спине приподнятием ног. Они поднимаются на высоту 10 см от пола и широко расставляются, затем сходятся в одной точке, как будто режете ножницами.

Упражнение № 7

Косое скручивание – лучшее упражнение для косых мышц. Лягте на пол, руки по швам, ноги нужно согнуть и упереться ступнями в пол. Положите руки в замке за голову и приподнимайте верхнюю часть тела до лопаток, то есть грудную клетку, при этом скручивайте влево так, чтобы правый локоть за головой коснулся левой колени, а затем в другую сторону.

Выполняйте упражнение как минимум по 20 раз на каждую сторону. Постепенно увеличивайте до 30 раз влево и 30 вправо.

Упражнение № 8

Выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите гантель 1,5–2 кг в обе руки и поднимите над головой. Делайте наклоны вправо и влево в общей сложности не менее 30 раз, постепенно увеличивая до 50.

Упражнение № 9

Приготовьте опору, например стул. Станьте справа от спинки стула и возьмитесь левой рукой за нее. Ноги на ширине плеч. Поднимайте правую ногу вбок и вверх, работая боковыми мышцами. Затем такие же действия выполняйте для тренировки левого бока. Поднятия на каждую ногу делать не менее 20 раз.

Упражнение № 10

Лягте на бок, упираясь локтем о пол. Поднимайте вверх ноги на высоту около 10 сантиметров и опускайте. Выполняйте поднятия минимум 10 раз и переворачивайтесь на другой бок, выполняя то же самое. В скором времени увеличивайте количество поднятий до 15 раз.

4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Обязательное условие для упражнений на растяжку – это разогрев!

Каким способом Вы будете разогреваться, можете решить сами, отлично подойдут – прыжки на скакалке, бег, приседания, физические упражнения – в течение 15–20 минут! Разогрев мышц защитит Вас от возможных травм, растяжений и разрыва мышц, после того как мышцы разогрелись, они становятся более упругими и способны на тяжелые нагрузки!

Упражнение № 1

Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч. Медленно наклоняйтесь вперед и попытайтесь локтями коснуться пола, затем и головой! Также можно поочередно наклоняться то к левой, то к правой ноге!

Упражнение № 2

Сядьте ровно, ноги вместе, спина ровная. Возьмите ладонями ступни и постепенно тяните корпус вниз. Не делайте резких движение. 2–3 раза наклонитесь до предела, на последний раз замрите в самом положении на 10–30 секунд.

Затем проделайте это же упражнение с каждой ногой попеременно, вторую ногу согните к телу под углом 90 градусов.

Упражнение № 3

Сидя на полу, раздвиньте ноги на максимальную амплитуду, руки вытяните вперед и потихоньку продвигайтесь грудью к полу. Замрите в самом нижнем положении на 30–60 секунд. В этом упражнении можно попросить помощи у кого-нибудь, чтобы Вам слегка надавили на спину, так упражнение будет бо-

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ (ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ)

1. Общие требования

Выбор темы реферата определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с “Примерным перечнем тем рефератов” и согласовывается преподавателем учебной дисциплины.

Обучающиеся вправе самостоятельно выбрать любую тему реферата, выходящую за рамки предложенного, которая, на их взгляд, представляет интерес для исследования, при условии ее согласования с преподавателем.

Примерный перечень рефератов

- 31.Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки
- 32.Виды спорта на выносливость
- 33.Виды спорта, требующие сложной сенсомоторной координации
- 34.Баскетбол
- 35.Виды массажа
- 36.Виды физических нагрузок, их интенсивность
- 37.Влияние физических упражнений на мышцы
- 38.Волейбол
- 39.Закаливание
- 40.Здоровый образ жизни
- 41.История Олимпийских игр как международного спортивного движения
- 42.Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- 43.Общая физическая подготовка: цели и задачи
- 44.Организация физического воспитания
- 45.Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
- 46.Питание спортсменов

- 47.Правила игры в футбол (мини-футбол), утвержденные ФИФА
- 48.Развитие быстроты
- 49.Развитие двигательных способностей
- 50.Развитие основных физических качеств юношей: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
- 51.Развитие силы и мышц
- 52.Развитие экстремальных видов спорта
- 53.Роль физической культуры
- 54.Спорт высших достижений
- 55.Утренняя гигиеническая гимнастика
- 56.Физическая культура и физическое воспитание
- 57.Физическое воспитание в семье
- 58.Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
- 59.История физической культуры
- 60.Развитие функциональных систем организма при занятии физической культурой и спортом

Реферат оформляется в виде печатного текста и состоит из следующих частей:

- ✓ Титульный лист,
- ✓ Содержание,
- ✓ Введение»,
- ✓ Основная часть (состоящая как минимум из трёх параграфов или разделов),
- ✓ Заключение
- ✓ Список литературы.

Реферат выполняются на компьютере в одном экземпляре, и оформляется только на лицевой стороне белой бумаги следующим образом (ГОСТ 7.32-2001):

- размер бумаги стандартного формата А 4 (210 x 297 мм)

- поля : левое – 30 мм, верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм.

- ориентация: книжная

- шрифт : Times New Roman.

- кегель : - 14 пт) в основном тексте , 12 пт в сносках, таблицах

- междустрочный интервал : полуторный в основном тексте ,
одинарный в

подстрочных ссылок

- расстановка переносов – автоматическая

- форматирование основного текста и ссылок – в параметре « ширине »

- цвет шрифта – черный

- красная строка – 1,5 см

Общий объём - от 15 до 25 страниц.

При оформлении работы

При нумерации страниц выполняются следующие требования:

Страницы текста нумеруют арабскими цифрами внизу справа. По всему тексту соблюдается сквозная нумерация. Номер титульного листа **не проставляется**, но включается в общую нумерацию выпускной квалификационной работы. Нумерация начинается с «**ВВЕДЕНИЕ**»,

Нумерация страниц производится последовательно, включая введение, I и II главы, заключение, список использованной литературы.

Страницы приложения не нумеруются.

При оформлении выпускной квалификационной работы заголовки должны соответствовать следующим требованиям:

Все структурные элементы работы: ВВЕДЕНИЕ, ГЛАВЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСТОЧНИКОВ, ПРИЛОЖЕНИЯ должны начинаться с новой страницы.

Заголовки структурных элементов печатают **ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ (полу жирное начертание)** и выравниваются по левому краю. Точки в конце заголовков не ставятся, заголовки не подчеркиваются. Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один

междустрочный интервал. Переносы слов во всех заголовках **не допускаются**.

Оформление глав и параграфов. Каждая глава начинается с новой страницы. Расстояние между ГЛАВАМИ и параграфами должно быть равно 3 интервалам.

Расстояние между названием параграфа и последующим текстом должно быть равно 1,5 интервала. Заголовки параграфов пишутся строчными буквами (первая буква заголовка параграфа заглавная), **полужирное начертание** и выравниваются по левому краю. Если заголовок или подзаголовок включает несколько предложений, их разделяют точкой.

Главы реферата должны иметь порядковую нумерацию и обозначаться арабскими цифрами с точкой прописными буквами, располагается по левому краю (**полужирное начертание**). Параграфы должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждой главы. Номер включает номер главы и порядковый номер параграфа, отделённый точкой, например: 1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 2.3. и т.д.,

Оформление справочно-библиографического аппарата. Успешное выполнение реферата предполагает обстоятельное и творческое изучение специальной литературы по проблеме исследования. Список использованных источников - это подлинный источниковедческий отчет автора о проделанной работе, по которому можно судить об уровне проведенного исследования.

Подбор и изучение литературы одним из важных этапов работы студента над рефератом. Любая письменная работа не может считаться научной, если она не снабжена справочно-библиографическим аппаратом: списком используемых источников по теме исследования и ссылками на цитируемые и упоминаемые в тексте документы.

Литература по теме может быть подобрана студентом при помощи каталогов, картотек и библиографических указателей библиотек. При подборе источников необходимо изучить все виды изданий по исследуемой проблеме: монографии, сборники научных трудов и материалы научных

конференций, учебники, учебные пособия, диссертации, периодические издания, законодательные и нормативные акты и т.д. Следует также обращать внимание на ссылки в тексте (авторитетные источники), имеющиеся в монографиях и статьях. Необходимо изучить профессиональные издания последних лет, так как в них наиболее полно освещена теория и практика исследуемой темы.

Не менее важным является анализ существующих нормативно-правовых актов: международных договоров, соглашений, конвенций, документов, принятых в рамках межправительственных организаций и на международных конференциях, национального законодательства государств.

Поиск необходимого материала можно осуществлять и с помощью поисковых систем Интернет, а также в справочно-правовых информационных системах «Консультант» и «Гарант» и др.

В процессе изучения материалов по теме студент выбирает наиболее важные, весомые высказывания, основные идеи, которые необходимо процитировать. Проработка источников сопровождается выписками, конспектированием. Выписки из текста делают обычно дословно, в виде цитаты. Академический этикет требует точно воспроизводить цитируемый текст, т.к. сокращение может исказить смысл, который был в нее вложен автором. При выписке необходимой информации целесообразно фиксировать, из какого источника заимствован материал. Поэтому следует сразу же делать ссылки: автор, название издания, место издания, издательство, год издания, номер страницы.

В тексте ссылки оформляются следующим образом: [6, с.15]: первая цифра (6) означает номер расположения данного документа в списке использованных источников, а вторая (с.15) – на какой странице находится данный материал. Пример:

Без занятий физической культуры и спортом жизнь немыслима. [1, с.25]

Список источников должен охватывать **не менее 10 различных материалов по изученной теме за последние 5 лет издания.**

Основное требование к составлению списка источников – единообразное оформление и соблюдение ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления», ГОСТ 7.80-2000 «Библиографическая запись. Заголовок: общие требования и правила составления», ГОСТ 7.12-93 «Библиографическая запись. Общие требования и правила». Источники делятся на основные (законодательные, нормативные документы, стандарты, учебники) и дополнительные (справочные издания, статьи из периодических изданий, электронные ресурсы сети интернет). По стандарту в списке источников должны быть максимально сокращены все слова, кроме основного заглавия (названия документа). Используется литература не старше 5 лет от нынешнего года написания ДР.

Все источники, приведенные в списке, располагаются в едином алфавитном порядке.

3. Этапы подготовки реферата:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и защитить в установленный срок.

4. Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;

- наличие элементов наглядности.

Оценка «5» (отлично) выставляется, при актуальности темы; соответствии содержания теме; глубокой проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности. Студент четко и ясно озвучивает тему, а не зачитывает.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, при актуальности темы; соответствие содержания теме; грамотность и полнота использования источников; отсутствия элементов наглядности. Обучающийся четко зачитывает сообщение.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если сообщение не вполне соответствует содержанию темы; отсутствуют элементы наглядности. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если сообщение не соответствует теме, отсутствуют элементы наглядности. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.