

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №_5_

« 12 » 05 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г.

**Методические указания по выполнению
практических занятий**

по учебной дисциплине

<i>Профессия</i>	15.01.35 Мастер слесарных работ
<i>Дисциплина</i>	<i>ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>

Сборник практических занятий по физической культуре разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы по физической культуре и предназначен для обучающихся по профессии: 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Рассмотрено и одобрено МК гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Содержание

Методические указания по выполнению.....	1
практических занятий.....	1
учебной дисциплины «Физическая культура».....	1
1. Пояснительная записка.....	5
2. Перечень практических занятий.....	8
3. Подготовка и порядок проведения практических занятий.....	10
4. Информационное обеспечение обучения.....	10
5. Практические занятия.....	11

1. Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве практического пособия при выполнении практических занятий по программе дисциплины «Физическая культура», по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ .

В соответствии с учебным планом, утвержденным, на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» отводится 52 часа, из них на проведение практических занятий - 48 часов

Цель данных методических указаний:

оказание помощи студентам в выполнении практических занятий по дисциплине «Физическая культура ».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а так же ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования, предъявляемые к специальности;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.
- приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

№1. Легкая атлетика

Учебные нормативы КУРС ТУ

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.3	4.7	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.5	8.9	9.3
3.	Бег 100 м (сек.)	14.8	15.1	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.45	4.05
6.	Бег 3000 м (сек.)	13.15	13.45	14.45
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	220	200
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	34	32	28

№ 2. Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	50	45	40
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	38	34	30
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой и левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (из 6-ти)	3	2	1

№ 3. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»

1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	15	12	8
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

№ 4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	10	8	6
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	30	25	20
5.	Упражнение на пресс «Книжка» за 30 сек	25	20	15

№ 5. ППФП

№ п/п	Контрольные Упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	5 м	4,50 м	4 м

Практические занятия реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

2. Перечень практических занятий

Наименование разделов, тем	№	Тема практических работ	Кол-во часов
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	Техника бега на короткие дистанции	1
	2	Техника низкого старта и стартового разгона	1
	3	Бег 100 м.	1

Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	1	Особенности техники кроссового бега	1
	2	Бег 3000м.	1
Тема 2.3. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	1	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1
	2	Техника отталкивания и приземления	1
	3	Техника прыжка в полной координации	1
Тема 2.4. Метание гранаты	1	Техника метания с полного разбега	1
Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Баскетбол. Ведение и перемещение.	1	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	1
Тема 3.2. Броски	1	Штрафной бросок разными способами	1
	2	Трехочковый бросок разными способами	1
	3	Ведение, два шага, бросок	1
Тема 3.3. Вырывание и выбивание мяча	1	Техника вырывания мяча	1
	2	Техника выбивания мяча	1
Тема 3.4. Тактика защиты, тактика нападения	1	Перехват мяча и борьба за мяч	1
	2	Командные действия в защите	1
	3	Командные действия в нападении	1
Тема 3.5. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение	1	Сочетание способов перемещений с техническими приемами	1
Тема 3.6. Передача и прием мяча	1	Чередование способов передачи и приема мяча	1
Тема 3.7. Подача мяча	1	Верхняя прямая подача	1
	2	Верхняя прямая подача в прыжке	1
Тема 3.8. Тактика игры в нападении	1	Нападающий удар	1
	2	Групповые тактические действия в нападении	1
	3	Командные тактические действия в нападении	1
Тема 3.9. Тактика игры в защите	1	Блокирование мяча	1
	2	Атакующий удар	1
	3	Страхование партнера	1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах Тема 4.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц	1

		спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
Тема 4.2. Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
Тема 4.3. Упражнения на тренажерах	1	Работа на тренажере «Комбинированный станок»	1
	2	Работа на многофункциональном тренажере	1
Раздел 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 5.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	1,2,3	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий	3
	4,5,6	Комплекс упражнений для будущей профессии	3
	7,8	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе	2
Дифференцированный зачет	1,2	Дифференцированный зачет	2
Итого:			48

3. Подготовка и порядок проведения практических занятий

Подготовка к проведению практических занятий включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данной работы и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практического занятия входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала работы обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практического занятия преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практического занятия преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. М.: Академия, 2018 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm-go.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.moss-port.ru>

5. Практические занятия

Практическая №1 Лёгкая атлетика.

Техника бега на короткие дистанции

Цель практического занятия: Развитие двигательного качества – быстрота.

Теоретические сведения: правила судейства бега на короткие дистанции. В беге на короткие дистанции спортсмены бегут по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м) всю дистанцию. Бег на дистанциях до 100 м включительно должен проводиться на прямой беговой дорожке, а на 200 и 400 м — на повороте и прямой в направлении против часовой стрелки.

Прямая беговая дорожка должна быть длиннее дистанции на 18-20 м (до линии старта 3-5 м и около 15 м после финиша). Беговую дорожку размечают белыми линиями шириной 5 см. Ширина линии старта входит в длину дистанции, а линии финиша не входит. Ширина линии беговой дорожки слева по движению бегуна не входит в ширину его дорожки, а справа — входит. На финише по обе стороны от беговой дорожки на расстоянии не менее 30 см от нее устанавливаются две финишные стойки поперечным сечением 8x2 см и высотой 1,37 м. Стойки должны быть обращены к дорожке узкой стороной. Ближняя к бегунам грань стоек должна совпадать с плоскостью финиша.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1.Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3.Заключительная часть.

4.Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Дистанции спринтерского бега
2. Команды старта

Практическая № 2

Техника низкого старта и стартового разгона

Цель практического занятия: совершенствовать умение пользоваться стартовыми колодками

Теоретические сведения: Расстановка стартовых колодок. а) для обычного старта; б) для растянутого старта; в) для сближенного старта

Расстановка стартовых колодок зависит от антропометрических и скоростно-силовых показателей спринтера. Существуют три наиболее традиционных варианта расстановки стартовых колодок: растянутый, сближенный и обычный. Название варианта старта зависит от расположения стартовых колодок от линии старта. В обычном старте расстояние от линии старта до передней колодки составляет 1-1,5 стопы до задней колодки – 2,5-3 стопы. В растянутом старте до передней колодки – 2-2,5 стопы до задней – 3,5-3,75 стопы. В сближенном старте – 1 и 2-2,5 стопы. Растянутый старт сейчас в основном применяется высокорослыми спринтерами и требует большой синхронности в работе ног и более быстрого приложения усилий. При таком варианте старта скорость на первых 10 метрах выше, однако, одновременная работа ног может привести к выпрыгиванию со старта и нарушению бегового ритма, то есть первый шаг в этом случае становится длине второго.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона

Задание: пробегать с ускорением различные отрезки дистанции со стартовых колодок

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Расстановка стартовых колодок

Практическая № 3

Техника бега по дистанции 100 м.

Цель практического занятия: уметь выполнять контрольный норматив 100 м.

Теоретические сведения: Техника бега по дистанции отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Количество шагов в беге на 100 м колеблется от 43 до 51 у мужчин и от 48 до 56 у женщин. Беговой шаг состоит из фаз опоры и полета. С момента постановки ноги на опору и до ее отрыва она считается толчковой, а другая нога считается маховой (движение ноги с момента отрыва от дорожки и до ее постановки). Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бега по дистанции 100 м.

Задание: выполнить бег на 100 м

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 100 м

Контрольные вопросы:

1. Техника бега

2. Команды старта

Практическая № 4

Особенности техники кроссового бега

Цель практического занятия: освоить особенности кроссового бега

Теоретические сведения: Бег по дистанции. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4—5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. техника бега

Практическая № 5

Бег 3000 м.

Цель практического занятия: развивать специальную выносливость

Теоретические сведения: Бег по дистанции. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4—5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бега по дистанции 3000 м.

Задание: пробежать дистанцию 3000м. на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 3000 м

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетики

Практическая № 6

Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Цель практического занятия: совершенствовать умение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Теоретические сведения: Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Задание: выполнить прыжок в длину в полной координации.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Контрольные вопросы:

1. основные этапы техники прыжка. Приземление.

Практическая № 7

Техника отталкивания и приземления

Цель практического занятия: добиться максимального отталкивания

Теоретические сведения: Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники отталкивания и приземления

Задание: выполнить разбег с максимальным отталкиванием

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Контрольные вопросы:

1. основные правила техники отталкивания

Практическая № 8

Техника прыжка в полной координации

Цель практического занятия: совершенствовать технику прыжка в полной координации

Теоретические сведения: техника прыжка в полной координации

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники прыжка в полной координации

Задание: выполнить прыжок в полной координации на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника прыжка

Практическая № 9

Метание гранаты. Техника метания с полного разбега

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения полного разбега

Теоретические сведения: Техника первая. Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом». Техника вторая. Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».

Первый способ считается более эффективным, при котором метатель в состоянии контролировать положение руки с гранатой.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники метания с полного разбега

Задание: выполнить метание гранаты с полного разбега на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. техника метания гранаты

Практическая № 10

Баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Цель практического занятия: добиться четкого контроля над мячом

Теоретические сведения: Передвижение осуществляют на слегка согнутых ногах, наклоня туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч».

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Задание: выполнить ведение мяча различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 11

Штрафной бросок разными способами

Цель практического занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: Игрок, выполняющий штрафной бросок:

Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники штрафного броска разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 12

Трехочковый бросок разными способами

Цель практического занятия: укрепить мышцы рук

Теоретические сведения: Виды бросков:

Бросок двумя руками от груди преимущественно используется для атаки с дальних дистанций, если нет активного противодействия противника.

Бросок двумя руками сверху в основном выполняется со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками сверху вниз чаще начинают использовать игроки высокого роста с хорошей прыгучестью.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный бросок для атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Бросок одной рукой сверху используют чаще для атаки корзины в движении с близких дистанций, и из-под щита.

Бросок одной рукой сверху в прыжке основное средство нападения в современном баскетболе. В состязании мужских команд до 70% всех бросков с игры выполняется именно таким способом.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники трехочкового броска

Задание: выполнять трехочковые броски различными способами

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. виды бросков

Практическая № 13

Ведение, два шага, бросок

Цель практического занятия: развивать координационные способности

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники ведение, два шага, бросок

Задание: выполнять ведение, два шага, бросок справа, слева и по центру

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 14

Техника вырывания мяча

Цель практического занятия: совершенствовать технику вырывания мяча

Теоретические сведения: Вырывание мяча — один из активных приемов защиты. При захвате мяча двумя руками сильнейшая рука располагается снизу. Вырывать мяч надо коротким резким движением. Существуют два способа: рывком на себя и толчком вперед-вниз. В первом случае после захвата мяча одновременно с рывком игрок поворачивает мяч на себя вокруг горизонтальной оси. Во втором случае, захватив мяч, игрок резким толчком надавливает на него сверху вниз, одновременно быстро поворачиваясь к противнику спиной. Выбивание мяча. Благоприятные условия для этого приема создаются в том случае, когда противник задержит мяч, выбирая способ действия, либо нападающий в прыжке овладел мячом и, приземляясь, опускает его вниз, а также при длительной подготовке нападающего к броску, во время ведения мяча и т. п. Мяч выбивается кистью или ребром ладони с плотно прижатыми друг к другу пальцами, резким коротким движением сверху вниз или снизу вверх.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники вырывания мяча

Задание: выполнить вырывание мяча у соперника в соответствии с правилами игры

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. вырывание мяча

Практическая № 15

Техника выбивания мяча

Цель практического занятия: закрепить технику выбивания мяча

Теоретические сведения: Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения. Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения. Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада. Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники выбивания мяча

Задание: выполнить выбивание мяча у соперника в соответствии с правилами игры

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 16

Перехват мяча и борьба за мяч

Цель практического занятия: формировать умение перехвата мяча

Теоретические сведения:

Следите за игроком, не скрывающим направление своих передач.

Наблюдая за привычными, часто повторяемыми комбинациями противника, вы сможете заранее определить направление передачи и перехватить ее.

Наилучшие шансы для перехвата создаются при зонной защите.

Подстергайте поперечные передачи. Постарайтесь определить, какие игроки противника не выходят навстречу передаче.

Следите за баскетболистами, играющими слишком вычурно, на эффект. Помните, что такие игроки с одинаковым успехом смогут обмануть и вас и своих партнеров по команде.

Определите, все ли способы передач выполняются хорошо вашими противниками. Нет ли таких способов, которыми они не овладели в совершенстве.

Следите за комбинациями противника.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление тактики перехвата мяча

Задание: выполнить перехват мяча

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 17

Командные действия в защите

Цель практического занятия: уметь выполнять зонную и индивидуальную защиту (прессинг)

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование командных действий в защите

Задание: выполнить действия в защите

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 18

Командные действия в нападении

Цель практического занятия: закрепить командные действия в нападении

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование командных действий в нападении

Задание: выполнить действия в нападении

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в баскетбол

Практическая № 19

Волейбол.

Сочетание способов перемещений с техническими приемами

Цель практического занятия: добиться правильного сочетания перемещений с техническими приемами

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.
2. Недостаточное количество шагов.
3. Низкая частота бега.
4. Излишне широкие шаги.
5. Неточный выход под мяч.
6. Нет остановки.
7. Нет поворота в направлении передачи.
8. Перемещение на прямых ногах.
9. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование сочетаний перемещений с техническими приемами

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 20

Чередование способов передачи и приема мяча

Цель практического занятия: добиться четкого выполнения передачи и приема мяча

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху

Задание: выполнять чередование способов передачи и приема

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 21

Верхняя прямая подача

Цель практического занятия: совершенствовать умение верхней прямой подачи

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники верхней прямой подачи

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 22

Верхняя прямая подача в прыжке

Цель практического занятия: закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег исполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.

- первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.

- выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперёд.

- во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперёд и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается вперёд практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 23

Нападающий удар

Цель практического занятия: добиться выполнения максимального усилия во время нападающего удара

Теоретические сведения: Правила удара по мячу.

После совершения прыжка, та рука, которой будет совершаться удар (например, правая) начинает замах. Вторая остаётся вверху, как бы указывая на приближающийся мяч. Замах производится, отводя, а точнее, оттягивая руку назад, в точности как тетиву лука.

Плечо правой руки максимально отводится назад, локоть смотрит вверх и немного в сторону. Левая рука начинает движение вниз, чтобы игрок не потерял равновесия, а правое бедро начинает движение вперёд.

Непосредственно перед ударом, локоть поднят наверх, кисть максимально отведена назад, а ладонь развёрнута к потолку.

Плечо вместе с предплечьем начинает движение вперёд, работают мышцы спины и брюшного пресса, чтобы вложить силу в удар. Контакт с мячом, должен совершаться перед собой, плечо разворачивается вперёд и вверх, а локоть следует за ним. Кисть накрывает мяч сверху. После контакта с мячом рука совершает кратковременное сопровождающее движение, двигаясь по диагонали к противоположному бедру.

После совершения удара игрок приземляется на согнутые ноги и продолжает игру.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники нападающего удара

Задание: выполнять нападающий удар

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 24

Групповые тактические действия в нападении

Цель практического занятия: совершенствовать навык групповых действий в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование групповых тактических действий в нападении

Задание: выполнять групповые тактические действия в нападении

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 25

Командные тактические действия в нападении

Цель практического занятия: совершенствовать навык командных действий в нападении

Теоретические сведения: правила игры в волейбол.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование командных тактических действий в нападении

Задание: выполнять командные тактические действия в нападении

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 26

Блокирование мяча

Цель практического занятия: добиться правильного выполнения блокирования

Теоретические сведения: **Блокирование** — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой. Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники блокирования мяча

Задание: выполнить блокирование мяча

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. понятие блокирования

Практическая № 27

Атакующий удар

Цель практического занятия: добиться четкого выполнения основного приема игры

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

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники атакующего удара

Задание: выполнять атакующий удар

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. атака в волейболе

Практическая № 28

Страхование партнера

Цель практического занятия: добиться четкого выполнения приема игры

Теоретические сведения: Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники страхования партнера

Задание: выполнять страхование партнера во время игры

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. правила игры в волейбол

Практическая № 29

Атлетическая гимнастика.

Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме.

Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой с отягощениями.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Практическая № 30

Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 31

Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 32

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 33

Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме

Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практического занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Теоретические сведения: основные группы мышц рук и плечевого пояса

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. упражнения для развития илы мышц рук

Практическая № 34

Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практического занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и само страховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 35

Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель практического занятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями, методика самомассажа

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 36

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель практического занятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, комплекс упражнений на расслабление

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

1. Развитие силы мышц ног

Практическая № 37

Работа на тренажере «Комбинированный станок»

Цель практического занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Комбинированный станок», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия. Инструктаж по охране труда при работе на тренажёрах.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 38

Работа на многофункциональном тренажере

Цель практического занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на многофункциональном тренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 39,40,41

Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Цель практического занятия: способствовать развитию координации

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по профессионально прикладной физической культуре.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 42,43,44

Комплекс упражнений для будущей профессии в спортивном зале

Цель практического занятия: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для профессий в спортивном зале

Задание: выполнить комплекс упражнений для профессий в спортивном зале

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 46,45

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Цель практического занятия: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 47,48

Дифференцированный зачет

Цель практического занятия: воспитание силы основных мышечных групп

Теоретические сведения: порядок приема ДЗ

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. ДЗ

Задание: выполнить нормативы ДЗ

3. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. индивидуальные задания